ଚରୈବତି

ସଂପାଦନା

ଡାକ୍ତର ଭକ୍ତକିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକ

ଗିରିଜା ଭୂଷଣ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଡାକ୍ତର ପଞ୍ଚଶୀଳା ଦାଶ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରଚ୍ଛଦ ସଂପର୍କରେ

ବୟସ୍କ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ
ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ
ସକ୍ଷମ ରହିବାର ପ୍ରତୀକ
ହେଉଛନ୍ତି ଆମ ପରମ୍ପରାର
ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧ ଓ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ।

ସଂପାଦକ ମଣ୍ଡଳୀ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ISBN 978-81-7411-636-9

CHAREIBATI
Edited by
Dr. Bhakta Kishor Pattnaik
Sri Girija Bhushana Pattnaik
Dr. Panchashila Dash
Published by Vidyapuri, Cuttack 753002

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ
ଜାନୁୟାରୀ ୨୦୦୮

ପ୍ରକାଶକ
ପୀତାମ୍ବର ମିଶ୍ର
ବିଦ୍ୟାପୁରୀ
ବାଲୁବଜାର, କଟକ ୭୫୩୦୦୨

ଲିପିସଂଯୋଜନ ଓ ମୁଦ୍ରଣ
ଦି' ପ୍ରିଣ୍ଟୋଭର୍ସ, କଟକ

ମୂଲ୍ୟ ଟ ୨୧୫.୦୦

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଖବନ୍ଧ

ଏହି ବହିର ଏକ ବିଧିବଦ୍ଧ ମୁଖବନ୍ଧ ହୁଏତ ଦରକାର ନାହିଁ । କାରଣ ବହିର ଶିରୋନାମା ଏବଂ ସୂଚୀପତ୍ର ସେଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୋଲି ମନେହୁଏ ।

ଦେଶରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟାରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି । ଜୀବନଧାରଣର ମାନ ବଢ଼ିବା ସହିତ ମଣିଷର ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ବଢ଼ିଛି । ସ୍ୱାଧୀନତା ପାଇଲା ବେଳକୁ ଏହା ଥିଲା ମାତ୍ର ୩୭ ବର୍ଷ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହା ୬୫ ବର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଫଳରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଛି । ଏହା ଏକ ଶୁଭସଂକେତ ।

କିନ୍ତୁ ତାହା ସହିତ ସମସ୍ୟା ମଧ ଦେଖାଦେଇଛି । ଯୌଥ ବା ଯୁଗ୍ମ ପରିବାର ଭାଙ୍ଗିଯାଉଛି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ । ପରିବାର ହୋଇଯାଉଛି ଏକକ । ପିଲାମାନେ ଜୀବିକାର ସନ୍ଧାନରେ ଚାଲି ଯାଉଛନ୍ତି ବାହାରକୁ । ଘରେ ବୁଢ଼ା ବୁଢ଼ୀ ଏକାକୀ । ସଭ୍ୟତା ହୋଇ ଯାଉଛି ସହରୀ ସଭ୍ୟତା । ପାଖ ଘରେ, ପାଖ ଫ୍ଲାଟରେ କିଏ ରହୁଛି ତା'ର ଖବର କେହି ରଖୁ ନାହାନ୍ତି ।

ସେଥିପାଇଁ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି ଗୁରୁତର ଭାବରେ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିବାସ, କ୍ଲବ ଗଢ଼ିଉଠୁଛି, କିନ୍ତୁ ସେସବୁ କ'ଣ କୁଳୀନ ହେଉଛି ?

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ବା ସେମାନଙ୍କୁ କର୍ମକ୍ଷମ, ଉଦ୍‌ବେଗମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ହେଉଛି ।

ବୟସ ବଢ଼ିବ । ମଣିଷ ହେବ ବୟସ୍କ କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନ ଆସୁ । କାରଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କେବଳ ଏକ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ନୁହେଁ, ଏହା ମାନସିକ ମଧ ।

ବୟସ୍କମାନେ କିଭଳି କ୍ଷମ ରହିପାରିବେ ତା'ରି ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା ହେଉଛି ଏ ବହିର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ବହିଟି ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଡାକ୍ତରୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇଛି ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗ, ବିପାଶନା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତା ଓ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା । ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ରହିଛି କିଛି ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ନିଜର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଉପରେ ଅଭିମତ । କିଏ କେଉଁପରି ଭାବରେ କ୍ଷମ ରହିପାରିଛନ୍ତି ବୟସ ସତ୍ତ୍ୱେ । କୌଣସି ଅଂଶର ଅକର୍ମଣ୍ୟତାକୁ ସେମାନେ କିପରି ପ୍ରତିହତ କରିପାରିଛନ୍ତି ସେ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ । ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ । କାରଣ ସବୁ ବା ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଠିକଣା ଆମେ ପାଇବା ସମ୍ଭବ ହେଲା ନାହିଁ । ତେବେ ଖୋଜି ଖୋଜି କେତେଜଣଙ୍କୁ ପାଇଲୁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଚିଠି ଦେଲୁ, କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟିଲୁ । କେତେକ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଉତ୍ତର ଦେଲେ । ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଆମେ କୃତଜ୍ଞ । କେତେକ ଅସାମର୍ଥ୍ୟତା ପ୍ରକାଶ କଲେ । କେତେକ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ନାହିଁ, ବାରମ୍ବାର ଲେଖିବା ସତ୍ତ୍ୱେ । କେତେକ ଲେଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଲେଖା ପଠାଇଲେ ନାହିଁ ବା ଲେଖିଲେ ନାହିଁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆଉ ଗଭୀର ଦୁଃଖର କଥା, କେତେକ ଲେଖିବା ପରେ ବା ଲେଖୁ ଲେଖୁ ଚାଲିଗଲେ ସଂସାରରୁ । ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଆମର ଗଭୀର ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଏବଂ ପ୍ରଣିପାତ ।

କିନ୍ତୁ ଏ ପୁସ୍ତକରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ବିଶେଷ ଆଲୋକପାତ କରାଯାଇ ନାହିଁ, ଓଡ଼ିଶାର (ତଥା ଭାରତର) ସାମାଜିକ ଫ୍ରେମ ଏତେ ବିବିଧ ଯେ ତା'ର ଏକ ସାଧାରଣ ଗୁଣିତକ ବାହାର କରିବା କଠିନ । କିଛି କିଛି, ବିଭିନ୍ନ ଲେଖାରେ ପାଠକମାନେ ପାଇପାରିବେ ମାତ୍ର ।

ବୟସ, ବୟସ୍କ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ, ପରିମାର୍ଜିତ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଲା । ଯେହେତୁ ପରିବର୍ଦ୍ଧନ ଏବଂ ସଂଶୋଧନ, ମିଶାଣ ଫେଡ଼ାଣର ପରିମାଣ ବହୁତ, ତେଣୁ ବହିର ନୂତନ ନାମକରଣ କରିବା ଉଚିତ ମନେହେଲା । କାରଣ ବହିର ଖାଲି ପରିମାଣାତ୍ମକ ନୁହେଁ ଗୁଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିପୁଳ ।

କଳନା କରାଯାଉଛି ଯେ ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ପୃଥିବୀରେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୫୮ କୋଟି ଥିଲା ବେଳେ ଭାରତରେ ଏହା ୬ କୋଟି ଥିଲା । ୨୦୨୫ ମସିହା ବେଳକୁ ଏହା ଯଥାକ୍ରମେ ୧୧୦ କୋଟି ଏବଂ ୧୮ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚିବାର ସମ୍ଭାବନା । ଦୁଇଟି କଥାପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ, ପ୍ରଥମତଃ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ୩୫କୋଟି ଥିଲାବେଳେ ୨୦୨୫ ବେଳକୁ ଏହା ୭୦ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚିବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ବୟସ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଏଇ ଦୁଇଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭାରତ ଏକ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶ, ଠିକ୍ ସେଇପରି ଓଡ଼ିଶା ଏକ ବିକାଶଶୀଳ ରାଜ୍ୟ । ବିପୁଳ ସମ୍ଭାବନାର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ଓଡ଼ିଶା । ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଗତିପଥରେ ଚାଲିଲେ ବିକାଶ, ନଚେତ୍ ବିନାଶ । ଏଇ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ସମୟ ଆସିଛି ।

ପୂର୍ବରୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ କିଛି କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁର ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ବୋଲି ଜଣାଯିବା ପରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱ ସମାଜର ବଢ଼ିଯାଇଛି । ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ଆମେ ବୃଦ୍ଧ ହୋଇଯିବାକୁ ବାଧ୍ୟ । ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଅବସ୍ଥା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ, ବିଳମ୍ବିତ, ସ୍ଥିର ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ବୟସ ବଢ଼ିଛି ମାନେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲୁ ଏପରି ଏକ ଧାରଣା ବୃଦ୍ଧତ୍ୱକୁ ହିଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପରିବାର, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ, ସେମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ଜୀବନଯାପନ ମଣିଷର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ସହିତ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ଯାପନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେଥିପାଇଁ କର୍ମକ୍ଷମ, ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଅଧିକ ବିସ୍ତାରିତ କରିବାପାଇଁ ଆମର ଉଦ୍ୟମ ।

୧୯୯୯ ମସିହାକୁ (International Year of the older) ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ଜାତିସଂଘର ବିଦାୟୀ ମହାସଚିବ୍ କୋଫି ଆନନ୍ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀକୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

Towards a society for all ages ବୋଲି ବିଚାର କରିବାକୁ ନିବେଦନ କରିଛନ୍ତି, ସେଇଯୋଗୁଁ ଇନ୍‌ଫାଣ୍ଟ (Infant) ଶିଶୁ, ନାରୀ, ମାତା, ବୟସ୍କ ସମସ୍ତଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ । ଆମେ ସେଇ ମହାସ୍ରୋତର ଏକ ଧାରାରେ ଆପଣାକୁ ସାମିଲ କରୁଛୁ ମାତ୍ର । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଘ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଯେ ସକ୍ରିୟ ବୟସ୍କତ୍ୱ ହିଁ ମଣିଷର ବିକାଶର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି । କାଲିର ବୟସ୍କ ହେଉଛି ଆଜିର ଯୁବା ଏବଂ ଗଲା କାଲିର ଶିଶୁ । ତେଣୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ, ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ସମଗ୍ର ସମାଜର । ବୟସ୍କ ମଣିଷ ସମାଜଠାରୁ ଭିନ୍ନ ବା ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ନୁହେଁ । ଏହା ସମାଜ ସହିତ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ସେମାନଙ୍କର ଆନନ୍ଦମୟ, ସକ୍ରିୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନ ସମାଜର ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ସୁବିଧା ସରକାର, ରେଲବାଇ, ବିମାନ କଂପାନୀ, ବୀମା,ବ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରଭୃତି ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏ ସଂପର୍କରେ ଏକ ବିଲ ଆଗାମୀ ପାର୍ଲିଆମେଣ୍ଟ ଅଧିବେଶନରେ ଆସୁଛି । ରାଜ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ବିଭାଗ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପାନ୍ଥନିବାସମାନଙ୍କରେ ଭଡ଼ା ଶତକଡ଼ା ୪୦ ରିହାତି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଖାଦ୍ୟରେ ରିହାତି ଆୟଭୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଆପଣା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍କିଟ ହାଉସରେ ଡାକବଙ୍ଗଳା, ଓଡ଼ିଶା ଭବନ, ଉତ୍କଳ ଭବନ ପ୍ରଭୃତିରେ ଭଡ଼ା ଶତକଡ଼ା ପଚାଶ ରିହାତି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ସବୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଲାଗୁ ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ରିହାତି ଘୋଷଣା ହେବା ଉଚିତ । ଓଡ଼ିଶାର ଘରୋଇ ହସପିଟାଲ୍, ନର୍ସିଂହୋମମାନେ ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁରୂପ ରିହାତି ଘୋଷଣା କରିବା ଉଚିତ ହେବ । ରାଜ୍ୟ ଷ୍ଟେଟ ଟ୍ରାନ୍ସପୋର୍ଟ, ରୋଡ୍ ଟ୍ରାନ୍ସପୋର୍ଟ ଅନୁରୂପ ରିହାତି ଘୋଷଣା କଲେ ପ୍ରାଇଭେଟ ବସ ମାଲିକ ସଂଘ ମଧ୍ୟ ସେଇପରି ରିହାତି ଦେବାକୁ ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦେବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ସମାଜର, ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ସମଗ୍ର ସମାଜର, ବାପା ମା, ଜେଜେବାପା ଜେଜେମା'ଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର, ଏବଂ ଆଜିର ଯୁବକ କାଲିର ବୟସ୍କ ।

ଏ ବହି ସେ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ କରାଇବା ପାଇଁ, ଶିକ୍ଷିତ କରାଇବା ପାଇଁ ଏକ ବିନମ୍ର ପଦକ୍ଷେପ ମାତ୍ର ।

ବୟସ ହେଉ । ବୟସ୍କ ହୁଅ କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଘୋଟି ନ ଆସୁ । ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହୁ । ମାନସିକ ଶକ୍ତି ପାଆନ୍ତୁ, କର୍ମକ୍ଷମ ରୁହନ୍ତୁ ।

ସେଥିପାଇଁ ଯଦି ଏଇ ବହି କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ, ତା' ହେଲେ ଆମର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରାକ୍‌କଥନ

ଡାକ୍ତର ଭକ୍ତକିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ କମଳକୁମାରୀଙ୍କ ମାମୁ । ବୟସରେ ସେ ମୋଠାରୁ ବର୍ଷେ ଦି'ବର୍ଷ ବଡ଼ । କଲେଜରେ ମଧ୍ୟ ସେ ମୋଠାରୁ ବର୍ଷେ ଦି' ବର୍ଷ ଉପର କ୍ଲାସରେ ପଢୁଥିଲେ । କଟକ ମେଡିକାଲ କଲେଜରୁ ପାସ୍ କଲା ପରେ ସେ ଇଂଲଣ୍ଡ ଚାଲିଗଲେ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ । ସେଇଠି ରହିଗଲେ । ଚାକିରି କଲେ । ଡାକ୍ତରୀ ତାଙ୍କର ପେସା ଓ ନିଶା ପାଲଟିଗଲା । ସେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଉପରେ ବିଶାରଦ ପାଲଟିଗଲେ । ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେଲେ । କିନ୍ତୁ ନିଶା ଘାରି ରଖିଲା । ସେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ସେବା ଓ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଗବେଷଣା କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ସେ ବିବାହ କରି ନାହାନ୍ତି, କାହିଁକି ମୁଁ କହିପାରିବି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଓ ସେବା ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟତମା ପାଲଟିଗଲା । ପ୍ରିୟତମା ବା ପ୍ରେମିକାର ଉନ୍ମାଦ ଚିରନ୍ତନ । ଭକ୍ତମାମୁଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସାରିତ ହେଲା ଇଂଲଣ୍ଡରୁ ଓଡ଼ିଶା । ସେ ଉନ୍ମାଦନା ତାଙ୍କୁ ଘାରି ରଖିବ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ସେ ଓ ତାଙ୍କର ଭାଇଭଉଣୀମାନେ କୃଷ୍ଣମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କ ଦର୍ଶନର ଅନୁରାଗୀ । କଟକରେ ଥିବା ଆପଣାର ପୈତୃକ ଘରକୁ ସେମାନେ କୃଷ୍ଣମୂର୍ତ୍ତି ଟ୍ରଷ୍ଟକୁ ଦାନ କରିଦେଇଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାକୁ ସେ ପ୍ରତିବର୍ଷ କିଛି ମାସ ପାଇଁ ଆସନ୍ତି ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବା ପାଇଁ,ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଗବେଷଣା କରିବା ପାଇଁ ।

ସେ ବୃଦ୍ଧ ବା ବୁଢ଼ା ହେବା ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବୁଢ଼ା ହୋଇଯିବା ଏକ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ବୋଲି ତାଙ୍କର ମତ । ସେ ବୟସ୍କ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ବୟସ ବଢୁଛି । ତାହା ତ ବଢ଼ିବ । କିନ୍ତୁ ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯିବ କାହିଁକି ? ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ ପହଞ୍ଚେ ସେତେବେଳେ ତା'ର ଜୀବନର ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପିଲାମାନେ ପାରିଉଠିଥାନ୍ତି । କର୍ମର ଜଞ୍ଜାଳ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ସୃଜନଶୀଳତାର ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଫକୀରମୋହନ ସେନାପତି ୫୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଯେଉଁ ଉପନ୍ୟାସ, ଗଳ୍ପ, ଆତ୍ମଚରିତ ସେ ଲେଖିଗଲେ ତାହା ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟରେ ଅନନ୍ୟ । ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ପାବଲୋ ପିକାଶୋ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଯେଉଁ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିଲେ, ତାହା କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ବିକ୍ରି ହେଲା । ଚାରିବର୍ଷ ଶିଶୁ ଯେଉଁପରି ଭାବରେ ଦେଖେ ସେଇପରି ସେ ଆଙ୍କିଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଲେ ।

ଏହା କହିବାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଯେ ସୃଜନଶୀଳତାର କୌଣସି ବୟସ ସୀମା ନାହିଁ । ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲି ଭାବିଲେ, ଯେଉଁ ମାନସିକ ଅଥର୍ବତା ମଣିଷକୁ ଗ୍ରାସ କରେ ତାହା ମଣିଷର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ ଖାଇଯାଏ । ଅନେକ ଲୋକ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କଲା ପରଦିନ ବାଡ଼ିଟିଏ ଧରି ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଟିକିଏ ଥଣ୍ଡା ପଡ଼ିଥିଲେ ମୁଣ୍ଡରେ ମଙ୍କିକ୍ୟାପ୍ ପିନ୍ଧି ବା ମଫଲର ଗୁଡ଼ାଇ ବାହାରକୁ ବାହାରନ୍ତି ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି କେବଳ ପେନ୍‌ସନ୍ ବା ରୋଗ ବିଷୟରେ ଯେମିତି ପୃଥିବୀରେ ଆଉ କିଛି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ !

ଭକ୍ତମାମୁଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସେଇଯୋଗୁଁ ମୋତେ ଆକର୍ଷିତ କରିଥିଲା । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଉପରେ ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ରଚିତ ଏକ ପୁସ୍ତିକା ସେ ମୋତେ ପଢ଼ିବାକୁ ଦେଇଥିଲେ । ଏଭଳି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏକ ପୁସ୍ତିକା ଓଡ଼ିଶାର ବୟସ୍କମାନେ ଏବଂ ବୟସ୍କ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହୋଇପାରିଲେ ବହୁତ ଉପକାର ହୁଅନ୍ତା ବୋଲି ମୁଁ ଭାବିଲି । ବହିଟି ଇଂରେଜ ଲୋକମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ତେଣୁ ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏଥିରେ କିଛି ଯୋଗଦାନ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଭାବିଲି ।

ଏତିକିବେଳେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଲେ ଡାକ୍ତର ପଞ୍ଚଶୀଳା ଦାଶ । ସେ ଆୟୁର୍ବେଦର ଡାକ୍ତର । ଏହା ଛଡ଼ା ସେ ବିହାର 'ଯୋଗ ଭାରତୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ'ରୁ ସ୍ନାତକ ଉପାଧିପ୍ରାପ୍ତ । ଓଡ଼ିଶାରେ ବୋଧହୁଏ ସେ ପ୍ରଥମ ମହିଳା, ଯେ ଏପରି ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ମୋତେ ଯୋଗ ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ସେ ଆବିର୍ଭାବ ହେଲେ । ସେ ମୋତେ ଯୋଗ ଶିଖାଇଲେ ମୋର ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆଉ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଲି ଯୋଗ ଉପରେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ।

ଆପଣ ଲେଖନ୍ତୁ । ବୟସ ଖୁବ୍ କମ୍ । ମୋ ଝିଅ ବୟସର । ଲେଖନ୍ତୁ । ସେବା କରନ୍ତୁ । ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଗବେଷଣା କରନ୍ତୁ । ଯେପରି ଆପଣ ଯେଉଁଦିନ ସଂସାରରୁ ବିଦାୟ ନେବେ ସେଦିନ ସମସ୍ତେ କହିବେ ଯେ ଯୋଗର ଗୋଟାଏ ପୃଷ୍ଠା ଆଜି ଓଲଟିଗଲା । ସେତେବେଳକୁ ମୁଁ ନ ଥିବି ଦେଖିବା ପାଇଁ । କିନ୍ତୁ ତାହାହିଁ ହେବ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ସାର୍ଥକତା ।

ସେ ଲେଖିଲେ, ଲେଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ, ଲେଖି ଚାଲିଛନ୍ତି ।

ଏଇ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଭକ୍ତମାମୁଙ୍କ ବହିଟିକୁ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଦେଲି ଏବଂ ଭକ୍ତମାମୁଙ୍କୁ ଦେଖାକରି ଏଇ ବହିଟିର ଓଡ଼ିଆ ପାଠକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଂସ୍କରଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସକାଶେ ଅନୁରୋଧ କଲି ।

ବହିଟିର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିଲା ।

ଭକ୍ତମାମୁଙ୍କର ସହଯୋଗ ତୁରନ୍ତ ଏବଂ ଆଶାତୀତ । ସେଇପରି ପଞ୍ଚଶୀଳାଙ୍କର ନିଷ୍ଠା ଏବଂ କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ଉଭୟ ପରିପୂରକ ।

ପଞ୍ଚଶୀଳାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଯୋଗଶିକ୍ଷା ସହିତ ଏଇ ବହି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ହୁଏ । ସେ ନେଇଆସନ୍ତି ନୂତନ 'ଚିନ୍ତାଧାରା । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରେ, ଯୋଡ଼େ ।

ଓଡ଼ିଶାର ଅନେକ ଡାକ୍ତର ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କ ଅନେକ । ସେମାନଙ୍କ ନାମ, ଠିକଣା ଯୋଗାଡ଼ କରି, ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଲେଖା ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିଲେ, ଓଡ଼ିଶାର ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବୁଝିହେବ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନେ ନିଜେ ବୟସ୍କ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କହିପାରିବେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା Life Style ର କଥା । ଦୁଇଟି ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ସଂଗ୍ରହ ହେଲା ନାମ, ଠିକଣା ଏବଂ ପଞ୍ଚଶୀଳା ସେମାନଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ । କଟକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ବାହାରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଲେ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ, ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରେ ଅନେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ପୂରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଅଛନ୍ତି । ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ସତ୍ତ୍ୱେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଅଛନ୍ତି । ଶାରୀରିକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅସୁସ୍ଥତା ବା ବୟସଜନିତ ଦୌର୍ବଲ୍ୟତା ସେମାନଙ୍କୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିପାରି ନାହିଁ । ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର - ଆଇନଜ୍ଞ, ବ୍ୟବସାୟୀ, ପ୍ରକାଶକ, ସମାଜସେବୀ, ଶିଳ୍ପୀ, ଲେଖକ, ଅଧ୍ୟାପକ, ରାଜନୀତିଜ୍ଞ । ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମର - ହିନ୍ଦୁ, ମୁସଲମାନ, ଶିଖ । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଅଛନ୍ତି ଆସ୍ତିକ, ନାସ୍ତିକ, ଆଗ୍ନୋଷ୍ଟିକ । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଅଛନ୍ତି ଗୃହିଣୀ, ଦିନମଜୁରିଆ, କର୍ମଜୀବୀ ପୁରୁଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ।

ସେମାନେ ଆପଣାର ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟା Life Style ଲେଖିଲେ ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ହେବ, ଅନ୍ୟମାନେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହେବେ । ସେମାନେ ରହିଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ । ସେମାନଙ୍କର ତାଲିକା ସଂଗ୍ରହ କଲେ ପଞ୍ଚଶୀଳା । ସେମାନଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ, ଚିଠି ଲେଖିଲେ, ରିମାଇଣ୍ଡର ପଠାଇଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଉତ୍ତର ଦେଲେ । କେତେକ ଲେଖା ପଠାଇଲେ ପରେ । କେତେକ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ନାହିଁ । ସେ ତାଲିକା କଦାପି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ । କାରଣ ଅନେକ ହୁଏତ ରହିଯାଇଛନ୍ତି ସବୁ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ । ତଥାପି ସେ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ । ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରୁ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଛି ଲେଖା । ଲେଖକଙ୍କର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପରିଚୟ ରହିଛି ପାଠକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ।

ମନେହେଲା ବହି ବୟସ 'ବୟସ୍କ' ରେ ପହଞ୍ଚି ସାରିଛି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ତାକୁ ଛୁଇଁପାରିବ ନାହିଁ, ବହିର ନାମକରଣ ପଞ୍ଚଶୀଳା କରିବେ । ସେ ଏହି ବହିର ସଂକଳୟିତା, ତେବେ 'ବୟସ, ବୟସ୍କ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ' ରଖିଲେ ଭଲ ହେବ ବୋଲି ଭାବୁଚି । ତେବେ ପ୍ରସ୍ତାବଟି ମୋର, ନିଷ୍ପତ୍ତି ତାଙ୍କର ।

ଆଗରୁ କହିଛି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି । ଲୋକ ଚାହିଁଲେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଏ । ମୋର ବୟସ ୭୫ ବର୍ଷ । ମଧୁମେହ ରୋଗ ମୋର ଜନ୍ମଗତ । ମୋର ବୋଉ , ଆଈ ଏଇ ବ୍ୟାଧିରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ଗିଲିଫ୍ କାମ କରୁ କରୁ ଦୁଇଟି ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହେତୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ତିନୋଟି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ମୋତେ ଅଚଳ କରିଦେଇଛି ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ । କିନ୍ତୁ ଜୀବନର ସ୍ୱାଦ ମୋର ଅତୁଟ ରହିଛି । ମଣିଷ ଜୀବନ ଥରେ ପାଇଛି । ମୁଁ ପୁନର୍ଜନ୍ମରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେନା । ଏଣୁ ଏଇ ଜୀବନର ସଫଳ ବିନିଯୋଗ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଶରୀର ଏକ ବସ୍ତୁ । ଏହାର କ୍ଷୟ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ଜନ୍ମ ହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ । ସେଥିପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଭୟ କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । କେବଳ ଶରୀର ଓ ମନକୁ କେତେ ସତେଜ କର୍ମଠ ରଖାଯାଇପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । ଯୋଗ ଫଳରେ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ଉଭୟକୁ ସତେଜ ଏବଂ କର୍ମଠ ରଖାଯାଇପାରେ ବୋଲି ବିଳମ୍ବିତ ହେଲେ ବି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଛି କିଛି କିଛି । ମୃତ୍ୟୁ ନୁହେଁ ରୋଗ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଭୟ । ମୃତ୍ୟୁ ଆସୁ, କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନ ଆସୁ, ମୃତ୍ୟୁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଯନ୍ତ୍ରଣାମୁକ୍ତ ହେଉ ।

ସେଇଯୋଗୁଁ ଏହି ବହି ପ୍ରତି ମୋର ଅନୁରାଗ ବହୁତ, ଅଙ୍ଗୀକାର ମଧ୍ୟ । ମଣିଷର ସେବାରେ, ମଣିଷକୁ ଭଲ ପାଇବାରେ ଜୀବନକୁ ଭଲ ପାଇବା ନିହିତ ଏବଂ ତହିଁରେ ରହିଛି ସାର୍ଥକତା । ସେଇଥିରେ କର୍ମଠ ସକ୍ରିୟ ରହିପାରିଲେ ତା'ଠାରୁ ବଡ଼ ମଧୁରତା ଆଉ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ?

Digitized by PPRACHIN, SOA

''ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲିଣି । ଏଣିକି ବାଟ କାଟିବାର ବେଳ ଆସିଗଲା । ଝିଅ ପୁଅ ବଡ଼ ହେଲେଣି । ଆଉ କ'ଣ କାମ ?'' ଏଇଆ ଭାବିଲେ ଯୁବକ ବି ବୁଢ଼ା ହୋଇଯିବ । ସେ ଦି' ଚାରିଟା କୋଠା ଛାଡ଼ି ଯାଇପାରେ, ବ୍ୟାଙ୍କ ବାଲାନ୍ସ ମୋଟା ଅଙ୍କରେ ରଖି ଯାଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ କି ପ୍ରେମଚନ୍ଦ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, କି ପିକାଶୋ ବା ମିଲଟନ୍ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜରା ସେମାନଙ୍କୁ ଗ୍ରାସ କରି ନ ଥିଲା । ସେଇ ଯୋଗୁଁ ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ମୃତ୍ୟୁର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଆଖି ଖୋଲି ପଚାରିଲେ, ରାନୀ, ଯୁଦ୍ଧର ଖବର କି ? ଷ୍ଟାଲିନଗ୍ରାଡ ରଣ ପ୍ରାନ୍ତରରୁ ନାଜୀ ସୈନ୍ୟବାହିନୀ ହଟୁଥିବା ଶୁଣି ସେ ଖୁସି ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଏବଂ ଆଖି ବୁଜିଦେଲେ । ମୃତ୍ୟୁର ଦୁଇଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଜଷ୍ଟିସ ହରିହର ମହାପାତ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାକୋଷର ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ କରିବାର ଅଟକଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଆଲୋଚନା କରୁଥିଲେ । ଡକ୍ଟର ମହତାବ ଆଖି ବୁଜିବା ପୂର୍ବରୁ ପଚାରିଲେ ଦିଲ୍ଲୀରୁ କ'ଣ ଆସିଲା ଖବର ? ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ବୟସ୍କ ଥିଲେ କିନ୍ତୁ ବୁଢ଼ା ହୋଇ ନ ଥିଲେ ।

ପଞ୍ଚଶୀଳାଙ୍କ ଚିଠିର ଉତ୍ତରରେ ଶ୍ରୀ ବନମାଳୀ ଦାସ ଲେଖା ପଠାଇ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ ମୋତେ କ୍ୟାନସର ହୋଇଛି କିନ୍ତୁ ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ଧ୍ୟାନ କରୁଛି ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଅଛି । ଶ୍ରୀ ଗଙ୍ଗାଧର ମହାପାତ୍ର ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ ହାତ ଥରୁଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ମୁଁ ବୁଢ଼ା ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବୁ ନାହିଁ । ଗଭୀର ଦୁଃଖର କଥା ଯେ ଏଇ ବର୍ଷୀୟାନ୍ ଜନନାୟକଙ୍କର ହଠାତ୍ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଇପରି ଉତ୍ତର ଅନେକଙ୍କଠାରୁ ମିଳିଛି । ଅଧ୍ୟାପକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ପତି ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ ପାର୍କିନସନ୍‌ସ ରୋଗ ସତ୍ତ୍ୱେ ମୁଁ ନିଜ ହାତରେ ଉତ୍ତର ଲେଖୁଛି । ଗଭୀର ଦୁଃଖର କଥା ଯେ, ମୋର ଶିକ୍ଷକ ଅଧ୍ୟାପକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ପତି ଆଉ ନାହାନ୍ତି ହଠାତ୍ ତାଙ୍କର ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ମୃତ୍ୟୁର ଅବ୍ୟବହିତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଇଂରାଜୀ କବିତା ଆବୃତ୍ତି କରୁଥିଲେ । ଅଧ୍ୟାପକ ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ନାଥ ଲେଖିଥିଲେ ଯେ,ମୋ ହାଥ ଥରୁଛି ତେଣୁ ଜୀବନଶୈଳୀ ଲେଖିପାରୁ ନାହିଁ । ଗଭୀର ଦୁଃଖର କଥା ସେ ସ୍ପନ୍ଦନ ମଧ୍ୟ ଚିରଦିନ ଲାଗି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି । ସେ ଆଉ ଆମ ଭିତରେ ନାହାନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ବଂଶୀଧର ଜେଠୀ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଲେଖିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକ୍‌କଥନ ଲେଖିବା ଲାଗି ରହିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତି ପ୍ରତି ଆମର ଗଭୀର ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି । କିନ୍ତୁ ଜୀବନର ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଚାରିଜଣଯାକ ଥିଲେ କର୍ମଠ, ସତେଜ ଓ କର୍ମକ୍ଷମ । ସେମାନଙ୍କର ବୟସ ହୋଇଛି, ବୟସର ରୋଗ ଗ୍ରାସ କରିଛି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଅଛନ୍ତି ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଲର୍ଟ । ଜୀବନର ସ୍ୱାଦ ରହିଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ । ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବକ୍ସିପାତ୍ର, ରାୟଗଡ଼ାରୁ ଲେଖିଛନ୍ତି ୭୮ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ତରୁଣ ବନ୍ଧୁ ବୋଲି ଆପଣାକୁ ଆଖ୍ୟା ଦେଇ ।

ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଭିନ୍ନ । ଖୁସବନ୍ତ ସିଂ କହନ୍ତି ଯେ ସୁରା ଏବଂ ସାକୀ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ, ସୃଜନଶୀଳ କର୍ମଠ ଜୀବନର କାରଣ । ଓଡ଼ିଶାରେ ସେଇପରି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ନାମ ନ ଲେଖିଲେ ଚଳିବ ।

ଉପାସନା, ଯୋଗ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୀର୍ଘ କର୍ମଠ ଜୀବନର କାରଣ ବୋଲି କହନ୍ତି ।

କେତେକ କହନ୍ତି ଯେ, ନିରାମିଷାଶୀ ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର କର୍ମଠ ରହିବାର

Digitized by PPRACHIN, SOA

କାରଣ । ଅନ୍ୟମାନେ କହନ୍ତି ଠିକ୍ ଓଲଟା । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱଳ୍ପାହାର । ସେମାନଙ୍କର କର୍ମଠ ରହିବାର କାରଣ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ।

କେତେକଙ୍କ ମତରେ ମଦ୍ୟପାନ ନିଷିଦ୍ଧ, ଅନ୍ୟମାନେ କହନ୍ତି ଦିନକୁ ତିନିଚାରି ପେଗ୍ ହୁଇସ୍କି ସେମାନଙ୍କର କର୍ମଠ ରହିବାର କାରଣ । ତେବେ ମଦ୍ୟପାନ ଏବଂ ଧୂମପାନ ଭିତରେ, ଧୂମପାନ କେବଳ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ନୁହେଁ ପାଖରେ ବସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ମତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ ପେଗ୍ ରୀତିରେ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଦିନକୁ ଚାରି ପେଗ୍ ହୁଇସ୍କି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ବୋଲି ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହନ୍ତି ।

ତେବେ ଦୀର୍ଘ ଏବଂ କର୍ମଠ ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ବାଛି ପାଇବା କଷ୍ଟକର ।

ମୋଠାରୁ ଚାରିବର୍ଷ ସିନିଅର ଥିଲେ ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି । ଜଣେ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସିଗାରେଟ ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଛଅ ଆଠ କିଲୋମିଟର ଚାଲନ୍ତି, ରାଗନ୍ତି ନାହିଁ,ଜୀବନ ବ୍ୟାପୀ ରହିଲେ ପ୍ରାୟ ଅରଣ୍ୟାନୀ ଭିତରେ । ପୃଥିବୀର ଏକ ଅଜଣା ରୋଗରେ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲା । ତାଙ୍କ କ୍ଲାସମେଟ୍ ଆଉ ଜଣେ ବଂଧୁ, ତାଙ୍କର ଦିନକୁ ୨୦/୩୦ ଟି ସିଗାରେଟ୍, ଡିନର ଏବଂ ଲଞ୍ଚରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ବିଅର, ଦିନକୁ ଚାରିଛଅ ପେଗ୍ ହୁଇସ୍କି ଏବଂ ନାରୀ ଦରକାର ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ବୟସ ଅଶୀ ଟପିଗଲାଣି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜମହଲ ଆଗ ରାସ୍ତାକୁ ଦୌଡ଼ି ପାର ହୋଇପାରନ୍ତି । ପଚାରିଲେ କହନ୍ତି, ମୁଁ କ'ଣ ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲିଣି କି ? ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏବଂ ବୟସ୍କ ଭିତରେ ତଫାତ୍ ବହୁତ । ବୟସ ହେଉ କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନ ଆସୁ ।

ମନେହେଲା, ସେ ବହିରେ କିଛି ବିଭାବ (aspect) ବାଦ୍ ପଡ଼ିଯାଇଛି । ଯେପରି ମାନସିକ ରୋଗ, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ରୋଗ, ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ରୋଗ ବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଉକ୍ତ ବହିରେ ସ୍ଥାନ ପାଇ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ସେଇପରି ଚକ୍ଷୁ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର, ଗଳା, ନାସା, କର୍ଣ୍ଣ, ବକ୍ଷ ପ୍ରଭୃତିରେ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ଯୋଡ଼ିବାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖାଦେଇଛି । ତେଣୁ ନୂତନ ବହି ପ୍ରକାଶ ଯଥାର୍ଥ ହେବ ବୋଲି ମନେହେଲା । ସେଇ କାରଣରୁ ନୂତନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ମଧ୍ୟ ସନ୍ନିବେଶିତ କରିବା ଉଚିତ ମନେହେଲା । କାରଣ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନେକଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଛି, ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟକୁ ଅଧିକ ସମୃଦ୍ଧ କରି ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବହି କରିବାର ପରିକଳ୍ପନା ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଛି । ଓଡ଼ିଶାରେ ଆହୁରି ବହୁତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଯେପରି ପ୍ରେରଣାଦାୟକ, ମାନସିକ ଆଲର୍ଟ ବା ସତେଜତା ତଥା ସୃଜନଶୀଳତା ମଧ୍ୟ ସେଇପରି । ପଞ୍ଚଶୀଳା ଏବଂ ପ୍ରଜ୍ଞା ସେଥିପାଇଁ ଏକ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମ କରିବାର ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି । ଟୁଟ୍‌କା ଔଷଧ, ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଔଷଧ ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଲେଖା ସନ୍ନିବେଶିତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ହେଉଛି ।

ଏଇ ବହିଟି ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂତନ, ଉଭୟ ଆକାର ଏବଂ ଗୁଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଚରୈବେତିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆଗେଇ ଚାଲ । ବୟସ ହୋଇଛି, ସେଥିପାଇଁ ଭୟ ବା ଦୌର୍ବଲ୍ୟ କାହିଁକି । ଜୀବନ ପଥରେ ଆଗେଇ ଚାଲ ହେଉଛି ଏ ବହିର ମୂଳମନ୍ତ୍ର । ସବୁ ଲେଖକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସେଇ କଥା ଉପରେ ଜୋର ଦେଇଛନ୍ତି । ବୟସ ବଢ଼ିଛି କିନ୍ତୁ ଫିଟ୍ (Fit) ରୁହ, ଏହି ଶିକ୍ଷା ସେମାନେ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ତେବେ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଯେପରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଳୁ (Clue) ନାହିଁ, ଅଛି ଗାଇଡ୍‌ଲାଇନ୍ ମାତ୍ର । 'ବୁଦ୍ଧ ଏବଂ ବିବେକାନନ୍ଦ' ଦୁହେଁ ମହାନ୍ ଏବଂ ଜନ-ନିବେଦିତ, ବୁଦ୍ଧ କାହିଁକି ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହେଲେ କିନ୍ତୁ ବିବେକାନନ୍ଦ ହେଲେ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ କିଏ କହିପାରିବ ? ବୁଦ୍ଧ ପରିଣତ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଶୂକର ମାଂସ ଆହରଣ କରୁଥିଲେ କିନ୍ତୁ ବିବେକାନନ୍ଦ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଯଦିଓ ସେ ଜଣେ ଦକ୍ଷ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଖେଳାଳି ଥିଲେ । ତେଣୁ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ଗାଇଡ୍‌ଲାଇନ୍ କାହାକୁ ସୁହାଇବ କିଏ କହିବ ?

ଉଦାହରଣ ଦେଖାଯାଉ । ସାମ୍ୟବାଦୀଚିନ୍ତକ ଶ୍ରୀ ବୈଦ୍ୟନାଥ ରଥଙ୍କ ବୟସ ୯୭ ବର୍ଷ । ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏବଂ Hearing Aid ର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଶ୍ରୀ ଏ. ଏନ୍. ମୁଲ୍ଲାଙ୍କ ବୟସ ମଧ୍ୟ ୯୭ ବର୍ଷ । କ'ଣ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଅଛି ଉଭୟଙ୍କର ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ? ଉଭୟଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ଦେଇ ଆମେ ତାହା ପାଠକମାନଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛୁ ବିଚାର କରିବା ପାଇଁ । କିନ୍ତୁ ଉଭୟଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଉତ୍ତର ପିଢ଼ି ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ।

ଏଇ ଶତାବ୍ଦୀର ନାମ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାର ଶତାବ୍ଦୀ ଅର୍ଥାତ୍ ପୁରାତନ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେତୁ ମଣିଷ ଖୋଜିଛି ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା । ପୁଣି ଫେରୁଛି ପୁରୁଣା ଚେର ମୂଳିକୁ, ଯୋଗାସନକୁ । ଚେଷ୍ଟା କରିଛୁ ସେଇ ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ କିଛି ସନ୍ନିବେଶିତ କରିବା ପାଇଁ । ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିବନ୍ଧ ସଂଗ୍ରହ କରି ନୂତନ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ଉଦ୍ୟମ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ । କାରଣ କୌଣସିଟା ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ନୁହେଁ ବା ଶେଷ ନୁହେଁ । ସବୁ ବର୍ତ୍ତମାନ, ଯାହା ଘୂରି ଘୂରି ଆଗକୁ ଚାଲେ ହୁଏତ ତୃତୀୟ ବହିର ନାମକରଣ ସେଇପରି ହୋଇପାରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଷ୍ଟାଟିକ୍ (Static) ନୁହେଁ, ସବୁ ଡାଇନାମିକ୍ (Dynamic) ମଣିଷ ଜୀବନ ପରି ।

ଦୀର୍ଘଜୀବନର ଏକ ନୂତନ ତଥ୍ୟର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି, ସେଥିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଆଗାମୀ ମାତ୍ର ୫୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ ମଣିଷର ହାରାହାରି ଜୀବନ ୬୦ ବର୍ଷ ପରିବର୍ତ୍ତରେ ୧୦୦ ବର୍ଷ ହୋଇଯିବ । ୨୦୫୬ ମସିହା ବେଳକୁ ଔଷଧ ଏବଂ ନିରାମିଷାଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଶତାୟୁଃ ଦେଖାଯିବେ । ମିଚିଗାନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗବେଷଣାରତ ଅଧ୍ୟାପକ ରିଚାର୍ଡ ମିଲର୍‌ଙ୍କ ମତ ଅନୁଯାୟୀ ଗବେଷଣାଗାରର ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ବୟସ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏଥିରୁ ମନେହୁଏ ଯେ ୨୦୫୬ ମସିହା ବେଳକୁ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଶତାୟୁଃମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କେବଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ନ ଥିବ, ସେମାନେ ଆଜିର ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ବୟସଙ୍କ ଭଳି କର୍ମକ୍ଷମ ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ (ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ) ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବେ । ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ରହିପାରିବେ । ଗବେଷକମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ବାଣୀ କରନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ କ୍ରମେ ନିରାମିଷାଶୀ ହୋଇଯିବ । ମାଂସ ଖାଇବା ପାଇଁ ବିତୃଷ୍ଣା ଦେଖାଦେବ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ପୁନର୍ଯୌବନ ଲାଭର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ଆମେ ଉପସ୍ଥିତ । କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମରାମତି ମଧ୍ୟ ଯେ ଆହାରରେ ସମ୍ଭବ ଏହା ପରିସ୍ଫୁଟ । ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରତ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କର ଏହା ହେଉଛି ମତ ।

ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଆନୁମାନିକ କଳନା ମାତ୍ର, ଯଦିଓ ଏହା କଳ୍ପନା ନୁହେଁ ଗବେଷଣାଗତ ଫଳାଫଳ ତେବେ ବୟସର ସର୍ବନିମ୍ନ ସୀମା ଯେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଚାଲିଛି ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ସେଇପରି ମଣିଷର ହାରାହାରି ବୟସ ମଧ୍ୟ ଏକଶହରେ ପହଞ୍ଚିବା ବିଚିତ୍ର ନୁହେଁ । କୁହାଯାଏ ଯେ ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ବେଳକୁ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କ ପ୍ରାୟ ୭୬ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଥିଲା । ଏଇଥିରୁ ପିତାମହ ଭୀଷ୍ମଙ୍କ ବୟସ, ଗୁରୁ ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଗୁରୁ କୃପାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ବୟସ କେତେ ହୋଇଥିବ ତା’ ଅନୁମେୟ । ସେମାନେ ବା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଏ ନିରାମିଷାଶୀ ଥିଲେ କହିବା କଠିନ । କିନ୍ତୁ କର୍ମକ୍ଷମ କେବଳ ନ ଥିଲେ, କର୍ମରେ ପରାକାଷ୍ଠା ମଧ୍ୟ ଥିଲା । ବିଜ୍ଞାନର ପରାକାଷ୍ଠା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ରହିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ହୁଏତ ସେଇ ଦୀର୍ଘଜୀବନର ହେତୁ ହୋଇପାରେ ।

ଏହା ଭିତରେ ବଂଧୁ ଡାକ୍ତର ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି ଏବଂ ଡାକ୍ତର ସରୋଜ କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ‘ଜୀବନର କ୍ରମ ବିକାଶ ଏବଂ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପଦ’ ଶୀର୍ଷକ ବହି ପଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଲା । କେତେକ ଗାଇଡ୍‌ଲାଇନ୍ ଚମତ୍କାର ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କର କିନ୍ତୁ ଅର୍ଥ ପଛରେ ଗୋଡ଼ାଅ ନାହିଁ । ଜୀବନର ଯୋଜନା କର, ମିଳିମିଶି ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର, ଭଲ କଥା ଚିନ୍ତା କର, ବ୍ୟାୟାମ କର, ଧ୍ୟାନ କର ପ୍ରଭୃତି ମୁଁ ନିରୀଶ୍ୱରବାଦୀ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲେ ମୋର କାମନା ହେଉଛି ଆଜି ଦିନଟି ଯେପରି କାହାର ଅହିତରେ ନ ଲାଗେ । ଏହାହିଁ ମୋର କାମନା, ନିବେଦନ, ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଜୀବନ ନିବେଦିତ ହେଉ ଏହା ମୋର ଦ୍ୱିତୀୟ କାମନା ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତୃତୀୟ କାମନା ମାନସିକ, ଶାରୀରିକ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ।

ଆଗଥର ଲେଖିଛି । ବୟସ ୭୬ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲା । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ତିନୋଟି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର, ଦୁଇଟି ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ । ସାଂଗରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଗଲେଣି । ଯେଉଁମାନେ ଯାଇ ନାହାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ମୋ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା । ତେବେ କ୍ରମେ ଏକୁଟିଆ ଏକୁଟିଆ ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି । ଖବରକାଗଜ ପଢ଼ିଲେ ଡର ମାଡୁଚି । ହତ୍ୟା, ଧର୍ଷଣ, ଲୁଟ, ମାଫିଆରାଜ ଛଡ଼ା ସାଂଗଲୋକମାନଙ୍କର ଯିବା ଖବର । ଚମକ ଲାଗୁଛି । ଏଇ କେତେଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବଂଧୁ ରାମକୃଷ୍ଣ ବେହେରା (ସାମ୍ବାଦିକ), ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀ, ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ସାହୁ ... ଇମିତି କେତେ ବଂଧୁ ବିଦାୟ ନେଲେଣି ।

ତଥାପି ମୁଁ ଚାଲିଛି । ଚରୈବତି, ଚରୈବତି, ଚରୈବତି । ଆଗେଇଚାଲ । ତେଣିକି ଯାହା ହେବ । ଲେଖା, ପଢ଼ା, ଯିବାଆସିବା, ସବୁ କମି କମି ଯାଉଛି । ତଥାପି ଚାଲିଛି ! ଚରୈବତି, ବହିର ପ୍ରାକ୍‌କଥନ ଲେଖୁଛି ଏହାର ନାମ ତ ଚରୈବତି ।

ଗିରିଜାଭୂଷଣ ପଟ୍ଟନାୟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସୂଚୀପତ୍ର

ପ୍ରଥମ ଭାଗ

ରୋଗ ଓ ତା'ର ପ୍ରତିକାର

୧.	ମଧ୍ୟବୟସର ସରସତା	ଡାକ୍ତର ଭକ୍ତକିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକ	୧
୨.	ବୁଢ଼ା ହେବାର କାରଣ	ଡାକ୍ତର ବିଜୟ କୁମାର ନନ୍ଦ	୧୩
୩.	ରୋଗ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ	ଡାକ୍ତର ସନାତନ ରଥ	୧୯
୪.	ମସ୍ତିଷ୍କରୋଗ ଓ ତା'ର ପ୍ରତିକାର	ଡାକ୍ତର ଭବାନୀଶଙ୍କର ଦାସ	୨୩
୫.	ବୟସ ଓ ସ୍ନାୟୁ	ଡାକ୍ତର ବାଳକୃଷ୍ଣ କୁଅଁର	୩୧
୬.	ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ ସମସ୍ୟା	ଡାକ୍ତର କେ.ସି. ପାଢ଼ୀ	୩୪
୭.	ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂତନ ଦିଗନ୍ତ	ଡାକ୍ତର କିରଣବାଳା ଭଣ୍ଡାରୀ	୩୮
୮.	ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା ଓ ଗଳା ସମସ୍ୟା	ଡାକ୍ତର ଦୟାନିଧି ଦାସ	୪୦
୯	ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା, ଗଳା ରୋଗ ଓ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା	ଡାକ୍ତର ସୁବ୍ରତ ବେହେରା	୪୪
୧୦.	ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ପାଟିର ଯତ୍ନ	ଡାକ୍ତର ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ	୪୮
୧୧.	ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଦାନ୍ତ ରୋଗ	ଡାକ୍ତର ତପନ କୁମାର ପାତ୍ର	୫୧
୧୨.	ବୟସ୍କଙ୍କ ଚର୍ମରୋଗ	ଡାକ୍ତର ହରୀଶଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି	୬୪
୧୩.	ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଚର୍ମରୋଗ ଓ ତା'ର ପ୍ରତିକାର	ଡାକ୍ତର ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା ଦେବୀ	୬୮
୧୪.	ବୟସ୍କଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗର କାରଣ, ନିରାକରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା	ଡାକ୍ତର ସାରଦା ଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ	୭୨

Digitized by PPRACHIN, SOA

୧୫. ବୟସ୍କଙ୍କ ହୃଦ୍‌ରୋଗ	ଡାକ୍ତର ଜେ.ପି. ଦାସ	୯୫
୧୬. ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ହୃଦ୍‌ରୋଗ	ଡାକ୍ତର ହୃଦାନନ୍ଦ ମିଶ୍ର	
	ଡାକ୍ତର ଦୀପକ ରଞ୍ଜନ ଦାସ	୯୮
୧୭. ରକ୍ତଚାପର ନାଡ଼ି, ନକ୍ଷତ୍ର ଓ ବୟସ	ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ	୧୦୩
୧୮. ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପେଟରୋଗ	ଡାକ୍ତର ରାଜକିଶୋର ଦାସ	୧୦୮
୧୯. ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧୁମେହ	ଡାକ୍ତର ବିଭୂତି ଭୂଷଣ ତ୍ରିପାଠୀ	୧୧୨
୨୦. ଜରା ଅବସ୍ଥାରେ ମଧୁମେହ	ଡାକ୍ତର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଦାସ	
	ଡାକ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ରାଠୋର	୧୩୯
୨୧. ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା	ଡାକ୍ତର ଆଲୋକ କାନୁନ୍‌ଗୋ	୧୪୬
୨୨. ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ମୂତ୍ର ରୋଗ	ଡାକ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ସାହୁ	୧୫୩
୨୩. ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବର ବିରତି ଜୀବନର ବିରତି ନୁହେଁ	ଡାକ୍ତର ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ	୧୬୨
୨୪. ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ଉପଚାର	ଡାକ୍ତର ରାଧାଚରଣ ମହାନ୍ତି	୧୬୭
୨୫. ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଅସ୍ଥି ଓ ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ସମାଧାନ	ଡାକ୍ତର ପି. ତେଜେଶ୍ୱର ରାଓ	
	ଡାକ୍ତର ଶକ୍ତିପ୍ରସାଦ ଦାସ	୧୭୧
୨୬. ବୟସ୍କ ଓ କର୍କଟ ରୋଗ	ଡାକ୍ତର କୃପାସିନ୍ଧୁ ପଣ୍ଡା	୧୭୭
୨୭. ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମାନସିକ ରୋଗ	ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ କର	
	ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର	୧୮୦
୨୮. ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା	ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ	୧୮୬
୨୯. ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା	ଡକ୍ଟର ଫକୀରମୋହନ ସାହୁ	୧୯୦
୩୦. ଉତ୍ତରକାଳରେ ଯୌନାଚାର	ଡକ୍ଟର ଜି.ଏସ୍. ପୃଷ୍ଟି	୧୯୯

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ

ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା

୩୧. ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା	ଡାକ୍ତର ଦୀନବନ୍ଧୁ ମହାରଣା	୨୦୮
୩୨. ବୟସ୍କ ଓ ହୋମିଓପାଥି	ଡାକ୍ତର କମଳାକାନ୍ତ କର	୨୧୦
୩୩. ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ରୋଗ ଓ ହୋମିଓପାଥି	ଡାକ୍ତର ନିବେଦିତା ଦାସ	୨୧୨
୩୪. ଉଭିଦଦ୍ୱାରା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା	ଡକ୍ଟର କମଳ କୁମାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ	୨୧୫
୩୫. ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା	ଶ୍ରୀ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ	୨୩୩
୩୬. ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ –ମୋର ଅନୁଭୂତି	ଡାକ୍ତର ପଞ୍ଚଶୀଳା ଦାଶ	୨୩୯
୩୭. ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଶ୍ୟନା	ଶ୍ରୀ ସୁରସିଂହ ପଟ୍ଟନାୟକ	୨୪୭
୩୮. ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ	ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ	୨୫୪
୩୯. ଜେରିଆଟ୍ରିକ୍ସ ଓ ଫିଜିଓଥେରାପି	ଡାକ୍ତର ସଂଜୟ କୁମାର ରାମ	୨୫୯
୪୦. ବୟସ୍କଙ୍କ ପୁନଃ କର୍ମସଂସ୍ଥାନ	ଶ୍ରୀ ଶୁଭକାନ୍ତ ଦାଶ	୨୬୫
୪୧. ଅସହାୟ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା	ଡାକ୍ତର ଧୀରେନ୍ଦ୍ରନାଥ ମହାରଣା	୨୭୦
୪୨. ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମସ୍ୟା- ମୋର ଅନୁଭୂତି	ଡକ୍ଟର ଭାଲେନ୍ତିନା ମିଶ୍ର	୨୭୪
୪୩. ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଦିବାଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର	ଡାକ୍ତର ଭକ୍ତକିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକ ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି	୨୮୨
୪୪. ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ	ଶ୍ରୀ ଆଶୁତୋଷ ମିଶ୍ର	୨୮୪
୪୫. ଜରା ତତ୍ତ୍ୱ	ଶ୍ରୀ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର	୨୮୯
୪୬. ଅବହେଳିତ ପିତାମାତାଙ୍କ ସମସ୍ୟା	ବିପିନ ବିହାରୀ ରଥ	୨୯୩
୪୭. ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇନ	ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରଣୀତା ମହାନ୍ତି	୨୯୫
୪୮. ଇଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ :ଇଉଥାନାସିଆ	ଶ୍ରୀମତୀ ନମ୍ରତା ଚଢ଼ା	୨୯୯
୪୯. ବୟସ୍କଙ୍କ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବଧାରା	ସ୍ୱାମୀ ଅସୀମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ	୩୦୨

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତୃତୀୟ ଭାଗ

ଜୀବନ ଶୈଳୀ

୫୦. ଶ୍ରୀ ତାରା ସିଂହ	୩୦୬
୫୧. ଡାକ୍ତର ଜଗନ୍ନାଥ ଦାସ	୩୦୭
୫୨. ଶ୍ରୀ ବୈଦ୍ୟନାଥ ରଥ	୩୦୮
୫୩. ଡକ୍ଟର ଜଷ୍ଟିସ୍ ଗତିକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର	୩୧୦
୫୪. ଶ୍ରୀମତୀ ରତ୍ନମାଳୀ ଜେମା	୩୧୨
୫୫. ଅଧ୍ୟାପକ ଉପେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର	୩୧୩
୫୬. ଡାକ୍ତର ପତିତପାବନ ମିଶ୍ର	୩୧୫
୫୭. ଶ୍ରୀ ବନମାଳୀ ଦାସ	୩୧୬
୫୮. ଶ୍ରୀମତୀ ହେମନ୍ତ କୁମାରୀ ଦେଈ	୩୧୯
୫୯. ଡାକ୍ତର ବିକ୍ରମ କେଶରୀ ଦାସ	୩୨୧
୬୦. ଶ୍ରୀ ହରିଲାଲ ଶର୍ମା	୩୨୪
୬୧. ଡକ୍ଟର ଗଦାଧର ମିଶ୍ର	୩୨୫
୬୨. ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ଦାଶ	୩୨୭
୬୩. ଶ୍ରୀ ବଳରାମ ବିଶ୍ୱାଳ	୩୨୯
୬୪. ଶ୍ରୀମତୀ ଉତ୍ତମ ସୁନ୍ଦରୀ ମିଶ୍ର	୩୩୦
୬୫. ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ	୩୩୨
୬୬. ଶ୍ରୀମତୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଦେବୀ	୩୩୫
୬୭. ପଣ୍ଡିତ ସୋମନାଥ ମିଶ୍ର	୩୩୬
୬୮. ଶ୍ରୀମତୀ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ମହାରଣା	୩୩୮
୬୯. ଶ୍ରୀ ମୁରାରି ପ୍ରହରାଜ	୩୪୦
୭୦. ଜଷ୍ଟିସ୍ ରଙ୍ଗନାଥ ମିଶ୍ର	୩୪୨
୭୧. ଡାକ୍ତର ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ରାଜଗୁରୁ	୩୪୩
୭୨. ଶ୍ରୀ ଶୈଳେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସାଠିଆ	୩୪୫
୭୩. ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବକ୍ସିପାତ୍ର	୩୪୭
୭୪. ଶ୍ରୀମତୀ ସରୋଜିନୀ ଦେବୀ	୩୪୯
୭୫. ଡାକ୍ତର ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି	୩୫୦
୭୬. ଶ୍ରୀ ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସେନାପତି	୩୫୧
୭୭. ଶ୍ରୀ ବ୍ରଜକିଶୋର ବିଶ୍ୱାଳ	୩୫୩
୭୮. ଶ୍ରୀ ସାତକଡ଼ି ହୋତା	୩୫୪
୭୯. ଶ୍ରୀ ପୀତାମ୍ବର ମିଶ୍ର	୩୫୬
୮୦. ଶ୍ରୀମତୀ ମମତା ଘୋଷ	୩୫୮

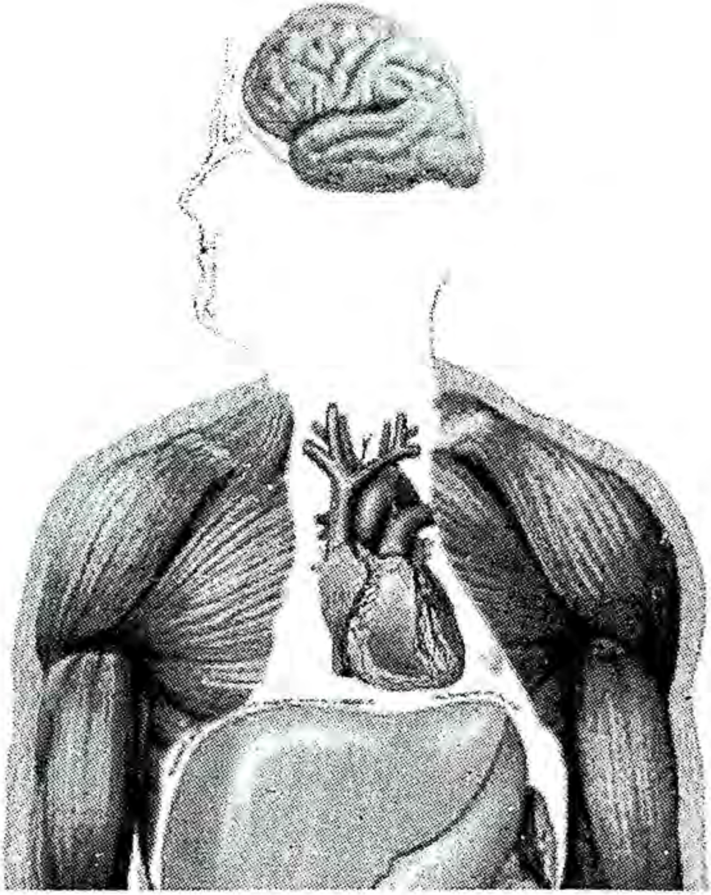
Digitized by PPRACHIN, SOA

୮୧. ଶ୍ରୀ ସୁରେନ୍ଦ୍ରନାଥ ଶତପଥୀ ୩୬୦
୮୨. ଶ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ୩୬୨
୮୩. ଶ୍ରୀ ଗୋପାଳ ଘୋଷ ୩୬୪
୮୪. ଶ୍ରୀ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ୩୬୫
୮୫. ଶ୍ରୀ ବନମାଳୀ ଠାକୁର ୩୬୬
୮୬. ଶ୍ରୀମତୀ ସୁନ୍ଦରମଣି ପରିଡ଼ା ୩୬୭
୮୭. ଶ୍ରୀ ଜାନକୀ ବଲ୍ଲଭ ପଟ୍ଟନାୟକ ୩୬୮
୮୮. ଶ୍ରୀ ଭବାନୀଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ୩୭୧
୮୯. ଶ୍ରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ ୩୭୩
୯୦. ଶ୍ରୀ ବୈଷ୍ଣବ ଚରଣ ବାଗୁଡ଼ାଇ ୩୭୪
୯୧. ଶ୍ରୀ ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମହାନ୍ତି ୩୭୬
୯୨. ଶ୍ରୀ ବିବୁଧେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ୩୭୮
୯୩. ଶ୍ରୀ ପ୍ରାଣନାଥ ଦାସ ୩୮୦
୯୪. ଶ୍ରୀ ହେମନ୍ତ କିଶୋର ବଳ ୩୮୨
୯୫. ଶ୍ରୀ କସ୍ତୁରୀ ଚରଣ ଜେନା ୩୮୩
୯୬. ଶ୍ରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ୩୮୫
୯୭. ଶ୍ରୀ ପହଲି ପଣ୍ଡା ୩୮୬
୯୮. ଶ୍ରୀ ବୃନ୍ଦାବନ ଚନ୍ଦ୍ର ରଥ ୩୮୮
୯୯. ଶ୍ରୀମତୀ ସୁବର୍ଣ୍ଣମଞ୍ଜରୀ ଦେବୀ ୩୯୦
୧୦୦.ଡାକ୍ତର ବଇଁଶୀ ସେନାପତି ୩୯୧
୧୦୧.ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ଚଉଧୁରୀ ୩୯୩
୧୦୨.ମହମ୍ମଦ ସବିର ସାହା ୩୯୫
୧୦୩.ଡାକ୍ତର ନିର୍ମଳ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ ୩୯୭
୧୦୪.ଏ. ମୁଲ୍ଲା ୩୯୯
୧୦୫.ଶ୍ରୀମତୀ ସାବିତ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର ୪୦୧
୧୦୬.ଶ୍ରୀ ବୈଷ୍ଣବ ଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ୪୦୨
୧୦୭.ଶ୍ରୀ ଉପେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ଗୁରୁ ୪୦୩
୧୦୮.ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ୪୦୫
୧୦୯.ଶ୍ରୀ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାରଣା ୪୦୭
୧୧୦.ଶ୍ରୀ ଭାଗବତ ପ୍ରସାଦ ପରିଡ଼ା ୪୦୯
୧୧୧. ବୟସ୍କଲୋକର ଆନନ୍ଦମୟ
ଜୀବନଯାପନର ଉତ୍ସ ଡାକ୍ତର ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି ୪୧୧

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରଥମ ଭାଗ

ରୋଗ ଓ ତା'ର ପ୍ରତିକାର



Digitized by PPRACHIN, SOA

ମଧ୍ୟବୟସର ସରସତା

ଡାକ୍ତର ଭକ୍ତକିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକ
ଜେରିଆଟ୍ରିସିଆନ୍

- ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଏକ ଆଶୀର୍ବାଦ
- ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ପ୍ରତିଭାମୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସହ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ହିଁ ସଂତୋଷଜନକ
- ମାନବ ସେବାରେ ଉତ୍ସର୍ଗିତ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବନ

'Quality of life in middle Age'ପୁସ୍ତକରେ ଡାକ୍ତର ଭକ୍ତକିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ । ପୁସ୍ତକରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ବିଷୟରେ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ମୋର ୨୭ ବର୍ଷର ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ଅଭିଜ୍ଞତା । ମୋର ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତା ହେଉଛି ଇଂଲଣ୍ଡରେ Geriatrician ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଅବସର ନେବାପରେ ଭାରତରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି (Holistic approach) ରେ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ସମୟର ଅଭିଜ୍ଞତା ।

ଜରା ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନର ଅଭ୍ୟୁଦୟ

ଜରାରୋଗ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରେ । ତା'ପରଠାରୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଯତ୍ନର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ଘଟିଛି । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ବହୁ ପ୍ରଗତି ହୋଇଛି । ରୋଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ନୂତନ ଜ୍ଞାନକୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଛି । ବହୁ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧର ଉଦ୍ଭାବନ, Nuclear medicine ର ଚିକିତ୍ସାରେ ପ୍ରୟୋଗ ଯେ ନ ଘଟିଛି ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ସହିତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ରୋଗବୈରାଗ ପରିଚାଳନାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ବିକାଶ ଘଟୁଛି ।

ନର୍‌ସିଂକେୟାର Nursing care, ଫିଜିଓଥେରାପି Physiotherapy ଅକ୍ୟୁପେସନାଲ ଥେରାପି Occupational therapy, ସ୍ପିଚ୍‌ଥେରାପି Speech therapy ଏବଂ ସାମାଜିକ ସେବା Community Services ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ହୋମିଓପାଥି, ଆୟୁର୍ବେଦ, ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର, ଆକ୍ୟୁପଙ୍କଚର, ନେଚରପାଥି ଓ ଯୋଗ ଆଦି ସହଯୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ରହିଛି । ଚିରାଚରିତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ (Conventional treatments) ଏକ ସୀମିତ ଲାଭ ମିଳୁଥିବାରୁ ସହଯୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି (Complementary therapies)ର ବ୍ୟବହାର ପରିପୂରକ ଭାବରେ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଛି ।

ଦେଖାଯାଏ ଯେତେବେଳେ ବୟସ୍କମାନେ ଜୀବନରେ ସ୍ୱାଦକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ରୋଗରୁ ଉଠି ସକ୍ରିୟ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି ସେହି ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ବୁଢ଼ା

Digitized by PPRACHIN, SOA

(Geriatric) ସମ୍ବୋଧନକୁ କୁଣ୍ଠାବୋଧର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । Geriatric ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ 'ଅକର୍ମଣ୍ୟ ବୁଢ଼ା' । ମୋର ଅନୁଭୂତି ଯେ, ସେମାନେ ବୟସ୍କ (elderly) ସମ୍ବୋଧନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି । ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିପାରୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ରଖନ୍ତି । ଜୀବନର ସ୍ୱାଦକୁ ଆଶାନୁରୂପ ଭାବରେ ଉପଭୋଗ କରି ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି । 'ଏଣୁ ବଞ୍ଚିବାର ଶୈଳୀ' ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯାହାକି ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ବାସ୍ତବବାଦୀ ଚିନ୍ତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି (Holistic approach) ଅଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ । ଏଥିରେ ଉପଭୋକ୍ତା ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଭାଗ ନେଇଥାଏ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାମାନ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଏ ।

ମଧ୍ୟବୟସରୁ ଉନ୍ନତମାନର ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ବିଧେୟ । ନିତିଦିନିଆ କାମ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାଠାରୁ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଆରମ୍ଭ । ଯେଉଁମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ନିଜେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ଜୀବନକୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ କରିପାରନ୍ତି । ଧ୍ୟାନ, ସଚେତନତା, ସେବା ସାଂସାରିକ ମଣିଷକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥରେ ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କ'ଣ ?

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ସୀମା ନାହିଁ । ଏ କଥା କିଏ କହିବ କିଏ କେତେବେଳେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯିବ ! ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଚକ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବସର ନେବାଠାରୁ ହିଁ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ୫୮ ରୁ ୬୫ ବର୍ଷ । କ'ଣ ସତରେ ୫୮ରୁ ୬୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ! ନା ବାସ୍ତବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବେ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେଲେ ହିଁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ୮୦ ରୁ ୯୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ହୋଇଥାଏ ।

ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୪୦୦ ଶତାବ୍ଦୀର ମହାନ୍ ଗ୍ରୀସ ଦାର୍ଶନିକ ସକ୍ରେଟିସଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରକୃତ ଜୀବନ ୪୦ ବର୍ଷରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଖ୍ରୀଷ୍ଟ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ବାଇବେଲ କୁହେ ୭୦ ବର୍ଷରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅଧୁନା ଜୀବନକାଳ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରିପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।

ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସର୍ବନିମ୍ନ ମୌଳିକ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ହିଁ ଜରାବସ୍ଥା । (ଏହି ସଂଜ୍ଞା ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତୁଟ ରହିଛି ।)

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ

- ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପ୍ରସାଧନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ନ୍ତି । ଏପରିକି ନିଜେ ଠିଆ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ନିଜର ଦୈନିକ ମୌଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ବିନା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

- ନିଜକୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରନ୍ତି । ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି, ବିଶେଷତଃ ରାତିରେ ।
- ନିଜ ଲୋକ ବା ସେବାକାରୀ ନ ହେଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ସୁଖ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଅଯଥା ହସ୍ତକ୍ଷେପ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସ୍ୱରୂପ

୬୦ ରୁ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ମତାମତରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ସେମାନେ ବୟସ୍କ (elderly) ସମ୍ବୋଧନକୁ ବୃଦ୍ଧ (Old / Geriatric) ସମ୍ବୋଧନ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଭଲ ମନେକରୁଥିଲେ । ଜେରିଆଟ୍ରିକ୍ (Geriatric) ଶବ୍ଦ ସାଧାରଣତଃ ରୁଗ୍ଣ ବୃଦ୍ଧ, ଜରାଜର୍ଜରିତ ବ୍ୟକ୍ତି, ଅକର୍ମଣ୍ୟ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବା ଉଚିତ । ଏହି ତଥ୍ୟ ୬୦ ରୁ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ୩୦୦ ଜଣ ଇଂଲଣ୍ଡରେ ବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁମାନେ ପରିଣତ ବୟସରେ ଜୀବନର ଗାରିମା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମାନକୁ ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି ।

ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ କାମ ନିଜେ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ କରିପାରୁଛନ୍ତି
ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ବୁଢ଼ା ହୋଇ ନାହାନ୍ତି ।

ମଧ୍ୟ-ବୟସର ଆଧୁନିକ ସଂଜ୍ଞା (୬୫-୮୫-୯୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)

'ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଏକ ସୁଯୋଗ, ଭୟ କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ'।

ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ ମଧ୍ୟ-ବୟସ ଜୀବନର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ସମୟ । ସକ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବସର ନେବାଠାରୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଣିଷ ଅଚଳ ହୋଇ ନାହିଁ ସେ ସମୟକୁ ମଧ୍ୟବୟସ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସମୟ ଶେଷ ୨୫ରୁ ୩୦ ବର୍ଷ । ଏହି ବୟସରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ତୁଲାଇ ପାରିଥାଏ । ନିଜ ପାଖରେ ଥାଏ ପ୍ରଚୁର ଅବସର ସମୟ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା । ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ ହିଁ ଜୀବନକୁ ଗାରିମାମୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ବିମଣ୍ଡିତ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ–

ଉନ୍ନତମାନର ଜୀବନଶୈଳୀ(Motivation for quality of life 'QOL')

ଉନ୍ନତ ମାନର ଜୀବନଧାରା ମଧ୍ୟ-ବୟସର ସମୟ ସୀମା ପ୍ରସାରିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମଧ୍ୟ-ବୟସ, ଦାୟିତ୍ୱ ସରିଯାଇଛି, ହାତରେ ସମୟ ଅଛି, ଅଭିଜ୍ଞତାରେ ସମୃଦ୍ଧ । ଏହା ହିଁ ଜୀବନର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣର ବିକାଶ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ।

ଗୁରୁତର ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ(Prevention of major Illness)

କର୍ମମୟ ଜୀବନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନତା, ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସର ପରିହାର ଯଥାସମ୍ଭବ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଅବସର ବିନୋଦନ, ପରିବାର ସହ ଜୀବନ କଟାଇବା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ । ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ତ୍ୟାଗ, ବାସ୍ତବବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର । (ବାରମ୍ବାର ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଡେରିରେ ଶୋଇବାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର । ମଦ୍ୟ,ତମାଖୁ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାସେବନକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ) ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅବସର ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି (Plan Retirement)

ଅବସର ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଯୋଜନା କରିବା ଜରୁରୀ ଥିଲେ ହେଁ, ସେଥିପ୍ରତି ଲୋକେ ସଚେତନ ନୁହନ୍ତି । ଅବସର ନେବାର ୧୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଦରକାର । ତା'ସହିତ ହଠାତ୍ ଆର୍ଥିକ ଅଭାବକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ଅର୍ଥନୈତିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ମଧ୍ୟ ଦରକାର । ବଜାର, ପୋଷ୍ଟଅଫିସ, ଔଷଧ ଦୋକାନ, ବ୍ୟାଙ୍କ, ପାଠାଗାର ଆଦିର ସୁବିଧା ଘର ପାଖରେ ଥିଲେ ଭଲ । ପାଖରେ ଥିବା ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଦରକାର । ତଳ ମହଲାରେ ରହିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଏହା ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ନିଜ ସୌଖୀନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ଦରକାର । ନ ହେଲେ ପୂର୍ବରୁ କରୁଥିବା କାମରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିସ୍ୱାର୍ଥପର ସେବା ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ । ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଅବସର ନେବାର ୫ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଚିନ୍ତା କରିବ ଓ ସେଥିପ୍ରତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ।

ମଧ୍ୟବୟସର ଅକାଳ ପରିସମାପ୍ତିର କାରଣ(Erosion of Middle Age)

କର୍କଟ, ହୃଦଘାତ, ପକ୍ଷାଘାତ ପରି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ହାତ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କର ବିୟୋଗ, ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଲୋକର ଅଭାବ, ମଧ୍ୟ-ବୟସକୁ ହଠାତ୍ ସମାପ୍ତ କରିଦେଇଥାଏ । ଘର ବାହାରକୁ ନ ଗଲେ, ଗୋଟିଏ ଘରେ ବସି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଉପରୁ ନିଜର ଆସ୍ଥା ଚାଲିଯାଏ । ଖଟରେ ପଡ଼ିରହିଲେ ଗୋଡ଼ ହାତ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ନଇଁଯାଏ, ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରାରେ ସଂଯମତା ରହେ ନାହିଁ । ଦେହରେ ଘା, ହୋଇଯାଏ ଓ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହିପରି ମଧ୍ୟ-ବୟସର ହଠାତ୍ ପରିସମାପ୍ତି ଘଟେ ।

ମଧ୍ୟବୟସରୁ ବଞ୍ଚିତ କେଉଁମାନେ(Deprived of Middle Age)

ଭାରତ ପରି ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏକତୃତୀୟାଂଶ ଲୋକ ମଧ୍ୟବୟସରେ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଅବସର ବିନୋଦନରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ହେଲେ ଶ୍ରମିକ, କୃଷକ, ରିକ୍ସାଚାଳକ, ଛୋଟ ଦୋକାନୀ, ଦୋକାନରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକ । ସେମାନେ ନିଜର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ କାମ କରି ମଧ୍ୟ ପୂରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ପାଇଁ ଅର୍ଥ ସଞ୍ଚୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ସ୍ତରର ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଓ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଏମାନେ ପରିବାର, ପ୍ରତିବେଶୀ, ସରକାର, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଉପରେ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି ।

ମଣିଷର ଲକ୍ଷ୍ୟ (Mankind's Objective)

ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ମତରେ ଜୀବନରେ ଆତ୍ମବିକାଶ ମଣିଷର ଲକ୍ଷ୍ୟହେବା ଉଚିତ । ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହା ସମ୍ଭବ । ବନ୍ଧୁତ୍ୱ, ସାଧୁତା, ନମ୍ରତା, ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ମନୋଭାବ, ସ୍ୱଜନଙ୍କ ସହ ସୁସମ୍ପର୍କ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଚାବିକାଠି ।

ମଧ୍ୟବୟସ୍କଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ

ବ୍ୟକ୍ତି ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ସହ ସମାନ । ଜରାବସ୍ଥାକୁ ଜୀବନରୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ହେବନି । ତେବେ କଣ ଉନ୍ନତମାନର ଜୀବନଶୈଳୀ ଜରାବସ୍ଥାକୁ ଦୂରେଇ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ? ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇ ବଞ୍ଚିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବ ?

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉନ୍ନତମାନର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ନିର୍ଭର କରେ

- ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ।
- ସ୍ୱାଧୀନ ଜୀବନଧାରା ।
- ସହଜ, ସରଳ, ସଚେତନ ମନ ।
- ଆନନ୍ଦବୋଧକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ।
- ଜୀବନର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି ।

ଏଣୁ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭୂତି ହିଁ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ମାପକାଠି । ସୁନ୍ଦର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଓ ରୁଚିକର ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ନିଜ ମନ ଉପରେ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏଣୁ ନିଜକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ଉଚିତ ।

ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଚାରୁରୂପେ ତୁଲାଇ ପାରିଲେ, ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନ ହେଲେ ନିଜ ଭିତରେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ଅନ୍ୟ ଆଖିରେ ନିଜର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବଢ଼େ ।

- ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଏ । ଦେହ ଭଲ ନ ରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ ।
- ସୁସ୍ଥ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ମନକୁ ସହଜ, ନିର୍ମଳ, କର୍ମଚଞ୍ଚଳ କରିଥାଏ । ମାନସିକ ବିଷାଦ ଦୂରକରେ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତିଦିଏ । ମନ ଉପରେ ଶରୀର ନିର୍ଭରଶୀଳ । ମନ ଭଲ ରହିଲେ ଶରୀର ଭଲ ରହିବ ।
- ଉତ୍ସାହ ଉଦ୍ଦୀପନା,କର୍ମମୟ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଶରୀରକୁ ଚଞ୍ଚଳ ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରଖେ ।
- ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ, ସମାଜ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିଲେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।
- ସୌଖୀନ ଅଭ୍ୟାସ, ମନପସନ୍ଦ କାମ, କର୍ମକୁଶଳତା ଓ ଅସହାୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଉନ୍ନତମାନର ଜୀବନଶୈଳୀର ଏକ ସକ୍ରିୟ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଯାହାକି ବୟସର ପରିସୀମାକୁ ୮୦ରୁ ୮୫, ୮୫ରୁ ୯୦, ୯୦ରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଇଂଲଣ୍ଡରେ ୩୦୦ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇ ସୁସ୍ଥ ହେବାପରେ ଉନ୍ନତମାନର ଦୀର୍ଘଜୀବନର ଗୂଢ଼ ରହସ୍ୟ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି –

- ନିଜ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ଭବ ହେଉଥିବା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତା ସହିତ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ସେବନ କରାଯାଇପାରେ ।
- ଶୀଘ୍ର ଶୋଇଲେ ନିଦ ଠିକ୍ ହେବ, ପର ଦିନ କାମ କରିବାରେ ଆଗ୍ରହ ଆସିବ ।
- ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

- ସୌଖୀନ ଅଭ୍ୟାସ ଯଥା: ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ଲେଖାଲେଖି କର୍ମମୟ ଜୀବନର ସରସତାକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଅନ୍ୟକୁ ଦୁଃଖ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କର, ଯଦ୍ୱାରା ନିଜ କଷ୍ଟ ଆପେ ଆପେ ଦୂରେଇ ଯିବ ।

ଡାକ୍ତରଖାନାର ବୟସ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଉପରେ
ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରୟୋଗ

୧୯୭୪ ରୁ ୧୯୯୪ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାକ୍ତର ପଟ୍ଟନାୟକ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞ ଭାବେ ଇଂଲଣ୍ଡରେ ୬ଟି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ଜୀବନଶୈଳୀର ମାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ ତାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାର ବିଶେଷତ୍ୱ ଥିଲା । ଯାହାକି ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ସଦସ୍ୟ(ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ, ସେବିକା...) ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିଲା । ସେ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତର ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ମତାମତ -

ଡାକ୍ତର (Doctor)

ଡାକ୍ତର ଚିକିତ୍ସାର ମୁଖ୍ୟ । ରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ଡାକ୍ତର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ବୟସ୍କଙ୍କ ଆଶୁଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସହ ଅନ୍ୟ ଛୋଟ ଛୋଟ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ମଧ ଡାକ୍ତର ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ । ରୋଗ ଆଢୁଆଳରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ପରି ସାଧାରଣ ବିଷୟ, ଯାହାକି ରୋଗ ଭଲ ହେବାରେ ଡେରି କରାଏ । ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି (ଚିନ୍ତା, ଅବସାଦ) ଆଦି ବହୁ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗକୁ ଭଲ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ଡାକ୍ତର ଅଧିକ ସଂବେଦନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ । ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ।

ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରିଣୀ (Nurse)

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରିଣୀ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ରୋଗୀର ମୁଖ୍ୟ ସହାୟକ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସ୍ନାନ, ଆହାର, ମଳତ୍ୟାଗ ପରି ରୋଗୀର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମୌଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି, ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ପ୍ରତି ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରିଣୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବହୁ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷିତା ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରିଣୀ ନିଜ ଦାୟିତ୍ୱ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ବହୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହିପରି ଉପେକ୍ଷିତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସାଧାରଣତଃ ରୋଗୀର ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ତୁଲାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଯାହାକି ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ରୋଗୀର ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ଓ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ । (ଇଂଲଣ୍ଡ ପରି ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ମଧ ଏହା ଏକ ସମସ୍ୟା । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ରୋଗୀର ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ତଥା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ)

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଥେରାପିଷ୍ଟ (Therapist)

ବୟସ୍କ ରୋଗୀଟିଏ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଅସୁସ୍ଥଥିବା ସମୟରେ ଥେରାପିଷ୍ଟ ନର୍ସ ଓ ସେବାକାରୀମାନେ ନିଜ ଚିକିତ୍ସା ସହ ଅନୁଭୂତିସମ୍ପନ୍ନ ବୟସ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଉପଦେଶକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ରୋଗୀ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହେବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଏପରି ହେବା ଉଚିତ ଯାହା କି ରୋଗୀକୁ ଘରେ ପୁନର୍ବାର ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇବା ପାଇଁ ସାହସ ଯୋଗାଇବ ।

ସମାଜସେବୀ (Social Worker)

ସମାଜସେବୀ ରୋଗୀ, ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରୀ ଓ ରୋଗୀ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ରୋଗୀକୁ ଦୀର୍ଘଦିନ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ରଖି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଠିକ୍ ହେବ ସେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାନ୍ତି । ତାହା ଘର, ଡାକ୍ତରଖାନା ବା ଜରାନିବାସ ହୋଇପାରେ ।

ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ (Relatives)

ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଭୂମିକା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ସେମାନେ ଯଦି ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ସମୟରୁ ରୋଗୀକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଇବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଯାଇଥାଏ ସେଥିରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ତାହେଲେ ରୋଗୀ ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ତୁଲାଇବାକୁ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଅନୁଭୂତି ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହସ ଦେଇଥାଏ ।

ବି.ଦ୍ର.-ଜରା ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଓଡ଼ିଶାରେ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କରି ସରକାର ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଭେଷଜ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକଠାରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଏକ ବିଭାଗ ଖୋଲିଛନ୍ତି ଓ ବ୍ରହ୍ମପୁରଠାରେ ଏକ ବହିଃଚିକିତ୍ସାଳୟ ଖୋଲିଛନ୍ତି ।

ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିଠାରୁ ଭିନ୍ନ-କିପରି ?

ଡାକ୍ତର- ରୋଗ ଭଲ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଜୀବନ ଶୈଳୀର ମାନକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରିଣୀ - ଶୁଶ୍ରୂଷା ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଥେରାପିଷ୍ଟ - ଚିକିତ୍ସା ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଓ ସମାଜସେବୀ - ଉପଭୋକ୍ତାର ମନ୍ତବ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ଓ ସର୍ବଦା ସହାୟତା କରିବାର ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ବୟସ୍କ - ଜଣେ ରୋଗୀ ନୁହନ୍ତି, ବରଂ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯାହାକୁ ରୋଗ ହୋଇଛି । ସେମାନଙ୍କ ପୋଷାକ, ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ କିପରି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଜୀବନଶୈଳୀର ମାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ରୋଗୀ ସନ୍ତୋଷ ଅନୁଭବ କରେ ଓ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ସମ୍ମାନ ବଢ଼େ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ

ମାନବର ପାଞ୍ଚଟି କୋଷ ପରସ୍ପର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଏଥିପାଇଁ ସାମୂହିକ ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗ ନିରୂପଣ କଲାବେଳେ ଚିକିତ୍ସକ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାଲନ୍ତୁ ଦେଖିବା କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ରୋଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣକୁ ଜଟିଳ କରିଦିଏ ।

- ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ (Iatrogenic effects),
- କାନ, ଆଖି, ମୁହଁ ଓ ପାଦ ପ୍ରଭୃତିର କେତେକ ସମସ୍ୟା
- ଖାଦ୍ୟାଭାବ
- ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ।
- ସୌଖୀନ ଅଭ୍ୟାସ(Hobby) ନ ଥିଲେ କରୁଥିବା କାମକୁ ଗତାନୁଗତିକ ରୀତିରେ ଜାରି ରଖିବା ।
- ରହୁଥିବା ପରିବେଶ ଓ ପାଖରେ ଥିବା ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ।
- ପରିବାର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ।
- ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ।
- ରୋଗ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା

କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବସର ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଜୀବନ ଯୋଜନା

ଯୁବକ ଅବସ୍ଥା- ୪୦ ବର୍ଷ ରୁ କମ୍ ଶରୀର ଅବକ୍ଷୟକୁ ସୀମିତ କରିବ ।

ପ୍ରାପ୍ତବୟସ- (୪୦-୫୦) ଯେଉଁ ସବୁ ପୁରୁଣା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅକର୍ମଣ୍ୟ କରିଥାଏ ସେସବୁର ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ । ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ମୋଟାପା, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଏସବୁ ରୋଗ ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ପରିମାର୍ଜିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରାକ୍ ଅବସର ପ୍ରସ୍ତୁତି- (୫୦-୬୦) ବର୍ଷ ଅବସର ପୂର୍ବରୁ ଯୋଜନା କରିବା । ହଠାତ୍ ଆର୍ଥିକ ଅବନତିର ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଯୋଜନା ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ମାନସିକ ଭୟକୁ ଦୂରେଇ ଦେବ । ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ସକ୍ଷମତା ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ - (୮୫ ରୁ ୯୦, ୯୦ ରୁ ୯୦+) ନିଜ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଅନୁଭବ କର । ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଯତ୍‌କିଞ୍ଚିତ ସାହାଯ୍ୟକୁ ମଧ ସ୍ୱାଗତ କର । ଆଶୀର୍ବାଦ ଭାବି ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନିଅ । ଅସନ୍ତୋଷ ଓ କ୍ଷୋଭ ବିପରୀତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଜୀବନର କୃତିତ୍ୱକୁ ମନେପକାଇ ମନକୁ ସତେଜ ରଖ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉନ୍ନତମାନର ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ଡାକ୍ତର ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଗବେଷଣା (୧୯୭୪-୨୦୦୧)

୧୯୭୪ ରୁ ୧୯୯୪ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାରୀରିକ ରୋଗରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିବା କେତେକ ବୟସ୍କଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲି । ଯାହାକି ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ପରିସୀମା ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇଥିଲା । ଏଣୁ ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଇଥିଲି ।

ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି (Holistic approach) ର ପ୍ରଚଳନ ରୋଗୀର ବାରମ୍ବାର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ କମାଇ ଦିଏ । (Ref -Spring 1984. Community Approach in Clinical Geriatrics.J. Brit. Ass. Service to the Elderly)

୬୦ ରୁ ୯୦ ବର୍ଷର ୩୦୦ ଜଣ ରୋଗରୁ ଉଠି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେଲେ ଯେ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ମାନ ନୂତନ ମଧ୍ୟବୟସ୍କାର ବୟସ ସୀମାକୁ ବଢ଼ାଇଦିଏ । (Ref- August 2000. QOL of the Elderly, The New Middle Age: Indian Journal of Gerontology, Vol-14, No. 1 and 2 PP 24-34)

୧୯୯୫ -୨୦୦୦ ମସିହା ମଧ୍ୟାବସ୍ଥା ଓ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା - ମୋ ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିଗ ।

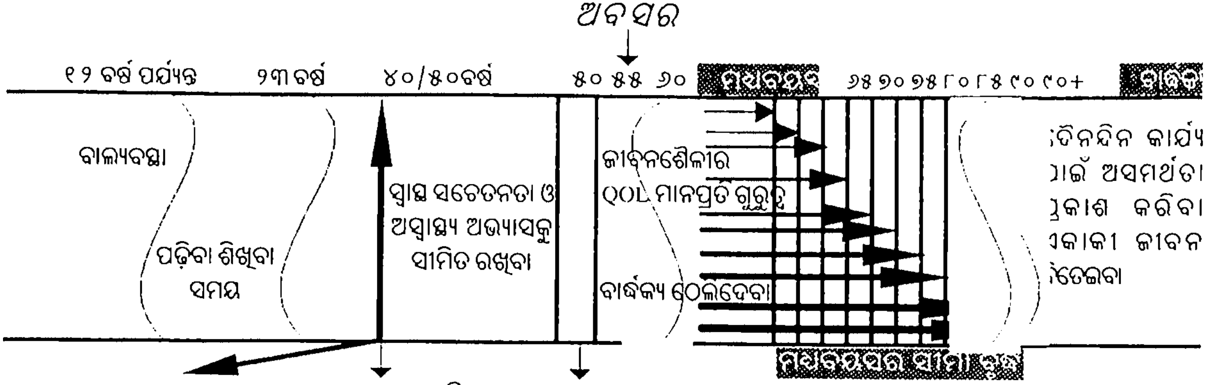
- ଜୀବନ ଶୈଳୀର ମାନ କଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଦୂରକୁ ଠେଲିଦେବ ?
- ମଧ୍ୟବୟସ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଦୂରେଇ ଦେବାପାଇଁ ଏକ ସୁଯୋଗ । ଯେଉଁମାନେ ମଧ୍ୟବୟସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ?
- ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ କଣ ଓ ସେ କିପରି ମୃତ୍ୟୁ ଦିଗକୁ ଆଗେଇ ନିଏ ?
- ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ତର୍ଜମା କରାଗଲେ କଣ ଜୀବନର ମାନକୁ ଉନ୍ନତ କରିହେବ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଆଗମନକୁ ଦୂରେଇ ହେବ ?
- ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା କଣ ଅନ୍ୟ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବେ ଫଳପ୍ରଦ କି ? ଅନ୍ୟ ଦେଶରେ ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା କଣ ଅର୍ଥାନୁରୂପୀ ? (Cost effective) ।

୨୦୦୧ ପରଠାରୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସାକେନ୍ଦ୍ର । ଚିକିତ୍ସାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ ।

- ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଓ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଇତିହାସ ।
- ସବିଶେଷ ଶାରୀରିକ ପରୀକ୍ଷା ।
- ସମସ୍ୟା ଅନୁସାରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅବସର ଯୋଜନା



ବାରଣ କରନ୍ତୁ	ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତୁ	ଅବସର ଯୋଜନା	ହାସଲ କରିବେ
ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ	ବ୍ୟାୟାମ	ସୁସ୍ଥତା	ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଧୀନତା
ଡେରିରେ ଶୋଇବା	ସୌଖୀନ ଅଭ୍ୟାସ	ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା	ସୁସ୍ଥତା
ଦୋକ୍ତା, ପାନ, ଜର୍ଦ୍ଦା	(ହବି)	ରହିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା	ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା
ମଦ୍ୟପାନ	ବିଶ୍ରାମ	ପରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ	ବାହ୍ୟ ସଂପର୍କ
ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା	ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ	ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ବୋଧ
ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା	ଧାର୍ମିକ ଆସ୍ପୃହା	ସୌଖୀନ ଅଭ୍ୟାସ	ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି
ଅବାସ୍ତବ ଲକ୍ଷ୍ୟ			

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଇଂଲଣ୍ଡରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ଡାକ୍ତର ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଉତ୍ତର

ପ୍ରଶ୍ନ ୧. ଡାକ୍ତର କଣ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଗୁରୁତର ବ୍ୟାଧିକୁ ଭଲ କରିପାରିବେ ?

ଉତ୍ତର – ବହୁ ସମୟରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଏକାଧିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଏକା ଥରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହାର କି ମୂଳ ରୋଗ ସହ ସମ୍ପର୍କ ନ ଥାଏ । ଏହା ଆଶାନୁରୂପ ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ଚିକିତ୍ସକକୁ ଏଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୨. ତେବେ କଣ ଜଣେ ବୟସ୍କ ରୋଗୀ ଶତକଡା ୮୦ ଭାଗ ଭଲହେବାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବେ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାକୁ ସହି ଅତିଚିକିତ୍ସାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ କି ?

ଉତ୍ତର – ହଁ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନ ଧାରଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ନ ହେଉଛି ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତିଚିକିତ୍ସାକୁ (Over treatment) ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୩. ଏକ ଗୁରୁତର ରୋଗର ଉପଶମ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ମାନସିକ ଭାବେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିବା ବୟସ୍କଙ୍କୁ କଣ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗକୁ ପଠାଇବା ସମୀଚୀନ କି ?

ଉତ୍ତର – ନା, ଗୁରୁତର ରୋଗରୁ ଉଠିଲା ପରେ ବୟସ୍କମାନେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଖୁବ୍ ଚଞ୍ଚଳ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ମାନସିକ ଶାରୀରିକ ଚାପ ସହ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ନ ଥାଏ । ଏପରି ସମୟରେ ପୁନର୍ବାସ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗକୁ (ଫିଜିଓଥେରାପି), ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସାକୁ ନ ଯାଇ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ଥଇଥାନ ପୁନଃସଂସ୍ଥାନ କେନ୍ଦ୍ରପ୍ରତି ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୪. ଏକ ଜଣାଶୁଣା ପରିବେଶ ଓ ପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଥଇଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଗଲେ ସେମାନେ କଣ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ?

ଉତ୍ତର – ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିପାରିବା ହିଁ ଥଇଥାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ନିତିଦିନିଆ ମୌଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ହିଁ ଫଳପ୍ରଦ ଥଇଥାନ । ଏଣୁ ନିଜ ଜଣାଶୁଣା ପରିବେଶ ଓ ଲୋକ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସହ ସେମାନେ ଅତି ପରିଚିତ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥଇଥାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଥଇଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୫. ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାଯାଏ ୩୦ ରୁ ୩୫ ପ୍ରତିଶତ ବୟସ୍କ Outdoor (ବହିଃଚିକିତ୍ସା)କୁ ଆସୁଥିବା ରୋଗୀମାନେ ବାରମ୍ବାର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି । ତାହେଲେ ଏହାକୁ କିପରି ରୋକାଯାଇପାରିବ ?

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉତ୍ତର – ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସାଳୟଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସାଶୈଳୀ ସାଧାରଣ ଜୀବନଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ନ ଥାଏ, ଏପରିସ୍ଥଳେ ବୟସ୍କମାନେ ଘରକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ନିମିତ୍ତ ଅସୁବିଧା ବୋଧ କରନ୍ତି ଓ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ବାରମ୍ବାର ଭର୍ତ୍ତି ହୁଅନ୍ତି ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୬. ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ କଣ ?

ଉତ୍ତର – ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ହିଁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ । ମାନସିକ ଶାରୀରିକ ଚାପ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା କଣ ସେମାନେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏକୁଟିଆ ବା ଅଳ୍ପ ଆଲୋକିତ ଘରେ ସେମାନେ ନିରାପଦ ମନେକରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୭. ଜୀବନକୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ-ବୟସ ଏକ ଅପୂର୍ବ ସୁଯୋଗ, କାହିଁକି ?

ଉତ୍ତର – ଏହା ଜୀବନର ପରିପକ୍ୱତାର ସମୟ । ପାଖରେ ରହିଛି ଜୀବନ ଯାପନ କଳାର ଅନୁଭୂତି । ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସମୟ ଅଛି । ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବାର ଏହାହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁଯୋଗ । ଚାହିଁଲେ ନିଜକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଉପଯୁକ୍ତ କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୮. କେଉଁ କେଉଁ ଘଟଣା ଓ ପରିସ୍ଥିତି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟବୟସରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଚଞ୍ଚଳ ପହଞ୍ଚେଇ ଦିଏ ?

ଉତ୍ତର – ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହରାଇବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବାର ପ୍ରଥମ ପାହାଚ । ମଣିଷ ତା'ଭିତରେ ସୀମିତ ହୋଇ ରହିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖଟ ଧରିଯାଏ । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରାରେ ସଂଯମତା ରହେ ନାହିଁ । ଦେହରେ ଘା' ହୋଇଥାଏ । ହାତଗୋଡ଼ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ସମସ୍ୟାମାନ ବଢ଼ିଚାଲେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୯. ନୂତନ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ଅନୁସରଣ କଲେ ବୃଦ୍ଧତ୍ୱ କିପରି ଦୂରେଇ ଯାଏ ?

ଉତ୍ତର – ଆନନ୍ଦବୋଧକ ତଥା ଉଚ୍ଚମାନର ଜୀବନଶୈଳୀ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମନରେ ସଂତୋଷ ଆଣିଦିଏ । ଜୀବନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ । ଜୀବନରୁ ଅଧିକ ପାଇବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବିଷାଦକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୦. ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟ କଣ ?

ଉତ୍ତର – ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତାର ସଚେତନତା ରୋଗ ପ୍ରତି ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ଅକ୍ଷମତାକୁ ଦୂରେଇ ଦିଏ । ଭଲ ଡାକ୍ତରୀ ମାଇନା, ରୋଗବିବରଣୀ ଓ ସମସ୍ୟାକେନ୍ଦ୍ରିକ ତଥ୍ୟ ଜଟିଳ ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବହୁଳ ସହଯୋଗୀ ସାହାଯ୍ୟ ବିନା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱଳ୍ପ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ଓ ଜୀବନର ମାନଦଣ୍ଡକୁ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଅଶୋକ ଭିଲ୍ଲା, ତେଲେଙ୍ଗାବଜାର, କଟକ -୭୫୩୦୦୬

ଫୋନ - ୦୬୭୧-୨୬୨୦୬୨୨

www.geratricianbkpatnaik.com

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୁଢ଼ା ହେବାର କାରଣ

ଡାକ୍ତର ବିଜୟ କୁମାର ନନ୍ଦ
ପାଥୋଲୋଜିଷ୍ଟ

'ଜାତସ୍ୟ ହି ଧ୍ରୁବ ମୃତ୍ୟୁଃ'। ତଥାପି ମଣିଷ ଅମରତ୍ୱର ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ । 'ମୃତ୍ୟୋର୍ମା ଅମୃତଂ ଗମୟ' ।

ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ହେଲା ପରଠାରୁ ବୟସ ଶିଡ଼ିରେ ଚଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଆୟୁଃ ଜନ୍ମରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ମଣିଷ ଭ୍ରୁଣର କୋଷକୁ ଟେଷ୍ଟଟ୍ୟୁବ ଭିତରେ ବଢ଼ାଇଲେ ପ୍ରାୟ ପଚାଶଥର ତା'ର ବିଭାଜନ ଘଟେ ଓ ବଢ଼େ । ପଚାଶଥର ପରେ ଆଉ ବଢ଼େନା । ମରିଯାଏ । କୌଣସି ବୟସ୍କ ଲୋକର ଜୀବନ୍ତ କୋଷ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ଟେଷ୍ଟଟ୍ୟୁବରେ ବଢ଼ାଇଲେ ଖୁବ୍ ବେଶିରେ ତିନିଥର ବିଭାଜନ ଘଟେ । ତା'ପରେ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଭ୍ରୁଣର କୋଷ ବହୁତ ଥର ବିଭାଜିତ ହୋଇଥାଏ; କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କର କୋଷର ବିଭାଜନ ପ୍ରଣାଳୀ ଟେଷ୍ଟଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ସୀମିତ । କର୍କଟରୋଗ କୋଷକୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ବଢ଼ାଇଲେ ତା'ର ବିଭାଜନ ପ୍ରଣାଳୀ ବନ୍ଦ ହୁଏନି ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ଅମର । ଆମ ଦେହରେ ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶରେ କିଛି କିଛି କୋଷ କ୍ଷୟ ହେଉଛି । ଆଉ କେତେକ କୋଷ ବିଭାଜିତ ହୋଇ ତା'ର ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରୁଛନ୍ତି । କେବଳ ସ୍ନାୟୁ ଓ ମାଂସପେଶୀରେ ଏପରି ବିଭାଜନ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଜନ୍ମରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ଅବକ୍ଷୟ ହୁଏ ନାହିଁ । କେତେକ କୋଷଙ୍କର ପରମାୟୁଃ ମାତ୍ର କେଇ ଘଣ୍ଟା । ଚର୍ମ ପରି ଅଂଶର କ୍ଷୟ ଓ ବିଭାଜନ ଅନବରତ ଲାଗି ରହିଛି । ଅଦ୍ଭୁତ ଏ ଜୀବନ ଓ ଜୀବ ।

ପିଲାର ଜନ୍ମ ପରେ ଆସେ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା । ସେ ପିଲା କୈଶୋର ମଧ ଦେଇ ପ୍ରବେଶ କରେ ଯୌବନ ଭିତରକୁ । ଯୁବକ କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ସାଜେ ପ୍ରୌଢ଼ । ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ଶେଷରେ ଜରା ଓ ମୃତ୍ୟୁ । ଅଧିକାଂଶ ମଣିଷର ଦେହର ଗଠନ ପ୍ରାୟ ଶହେବର୍ଷ ପାଇଁ । ଯଦି ଅଧିକାଂଶ ରୋଗରୁ ବଞ୍ଚାଇ ହେବ, ଶତାୟୁଃ ଦେଖିବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ଦୂରରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସେ ଶତାୟୁଃ ଯୁବକ ପରି ଡେଇଁ ପାରିବନି । ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ରେଫରୀ ସାଜି ପାରିବନି । କାରଣ ସେ ସ୍ଥବିର । ଏ ସ୍ଥବିରତା କାହିଁକି ? ଦେହରେ ଅନେକ କୋଷ ଲୋପ ପାଇଗଲାଣି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ହଟାଇ ଦେଇଛି । ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଥକି ପଡୁଛନ୍ତି । ଶେଷରେ ଶୋଇଯାଉଛନ୍ତି । ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ଟିସୁ କମିଯାଉଛି । ଚମ ଧୋତଡ଼ା ହୋଇଯାଉଛି ।

ଦେହର ସବୁ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକା ସମୟରେ ଆସେନି । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି କୋଷ ମରୁଥାଏ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନ ଅନ୍ୟ କୋଷ ବିଭାଜନ ଦ୍ୱାରା ପୂରଣ ହୁଏ,

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଙ୍ଗର କ୍ଷତି ଘଟେନି । ଯେତେବେଳେ କୋଷର କ୍ଷୟ ବା ମୃତ୍ୟୁସହ ବିଭାଜନ ହୁଏନି, ଅଙ୍ଗ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ଦେଖାଦିଏ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ । ଦେହରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନଦ୍ୱାରା ଜାରି ହେଉଥିବା ଫୁସଫୁସ ମଣିଷର ତିରିଶ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସ୍ପର୍ଶ ପାଇଗଲାଣି ପ୍ରଥମ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ।

ଅନେକେ କହନ୍ତି ଜଣକର ଆୟୁଃ ବାପମା'ଙ୍କର ଆୟୁଃକାଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପିତାମାତା ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିଥିଲେ ପିଲା ଦୀର୍ଘାୟୁଃ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ତେବେ କ'ଣ ଜୀବନକାଳ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଛି କୋଷ ଭିତରେ ରହିଥିବା ଜିନ୍ ବା ଡି.ଏନ୍. ଏ. ଦ୍ୱାରା ?

ଡକ୍ଟର ମଧୁସୂଦନ କାନୁନ୍‌ଗୋଙ୍କ ମତରେ- ଜୀବନର ତିନୋଟି ଭାଗ ଅଛି । (୧) ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଭାଗ (Period of Growth / Development) ଜିନ୍ ଓ ହରମୋନ୍‌ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ କୋଷର ସଂଖ୍ୟା ଓ ଆକାର ବଢ଼େ । କୋଷ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କର୍ମ କରିବାକୁ ସଫଳ ହୁଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପାଏ । ଏ ସମୟରେ ମଧ କୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୋଷର ବିଭାଜନ, ପୁନର୍ଗଠନ ଓ ବୃଦ୍ଧି କ୍ଷୟଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ । ତାପରେ ଆସେ ୨. ପ୍ରଜନନ ଭାଗ(Reproductive Phase ବା Phase of Adulthood) ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହର ବୃଦ୍ଧିର ଆଉ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଜିନ୍‌ଗୁଡିକ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ, ସେମାନେ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତି ବା ତାଙ୍କୁ ଚାପି ଦିଆଯାଏ । କେତେକ ଶୋଇପଡ଼ିଥିବା ଜିନ୍ ଜାଗି ଉଠନ୍ତି । ପ୍ରଜନନର ଅଙ୍ଗ ବିଶେଷ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜିନ୍‌ଗଣଙ୍କର ପ୍ରକାଶ ଘଟେ । ନୂତନ ପ୍ରୋଟିନ୍(Protein) ତିଆରି ହୁଏ । ପ୍ରଜନନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହରମୋନ୍ ଜିନ୍‌ମାନଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ତିଆରି ହୁଏ । ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ବଂଶବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେଉଁ ଜୀବମାନେ କମ୍ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରନ୍ତି ଓ ପିଲାଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ, ସେମାନେ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ଉଦାହରଣ: ମଣିଷ ଓ ହାତୀ, କମ୍ ପିଲା ଜନ୍ମ କରନ୍ତି ବହୁତ ବ୍ୟବଧାନରେ । ଅନ୍ୟ ଜୀବଗଣ, ଯେ ବେଶି ପିଲାଜନ୍ମ କରନ୍ତି କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ, ସେମାନଙ୍କ ପରମାୟୁଃ କମ୍ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଆସେ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି, ମାଈ ମୂଷାଙ୍କର ପ୍ରଜନନ ଯଦି ବର୍ଷେ ଦୁଇବର୍ଷ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ, ସେମାନେ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚିବେ । ମାର୍ସୁପିଆଲ୍ ଅଣ୍ଡିରାମୂଷା ମୃତ୍ୟୁ ପୂର୍ବରୁ ଘନ ଘନ ସଂଭୋଗ କରନ୍ତି ଓ ମରିଯାଆନ୍ତି । ଯଦି ସେମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗମ ଜବରଦସ୍ତି ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ, ସେମାନେ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ପ୍ରଶାନ୍ତ ସାଗରୀୟ ସାଲ୍‌ମାନ ମାଛ ଅଣ୍ଡା ଦେଲାପରେ ମରିଯାଆନ୍ତି । ମାଈ ଅକ୍ଟୋପସ ଛୁଆ ବାହାରିଗଲାବେଳେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ପ୍ରଜନନର କ'ଣ ଆୟୁଷ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ୩. ଶେଷରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭାଗ ବା Phase of Ageing ଏ ଅବସ୍ଥାରେ କୋଷ କ୍ଷୟ ଅଧିକ । ମରାମତି କମ୍ । ଦେହରେ ଅନେକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ କମିଯାଆନ୍ତି । ଶକ୍ତିସାର ତିଆରି କମିଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ Growth Factors ତିଆରି ହୋଇ ପାରେନା । ଅନେକ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଜିନ୍ କାମ କରିପାରନ୍ତିନି ବା ଦବି ଯାଆନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଦବି ରହିଥିବା ଜିନ୍‌ଙ୍କର ପରିପ୍ରକାଶ ହୁଏ । ସେମାନେ ଅନିଷ୍ଟ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପାଇଁ ଦାୟୀ ବୋଲି କେତେକଙ୍କର ମତ । କାହିଁକି ଏପରି ହୁଏ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉତ୍ତର ମିଳିନି । କେବଳ କେତେକ ସମ୍ଭାବନା ଆମ ଆଗରେ ଥୁଆ ହୋଇଛି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପ୍ରଥମ କାରଣ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ସବୁ ସଂସ୍ଥା ଯେତେବେଳେ କାମ କରିବାକୁ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି, ରୋଗ ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଇଥାଏ ବା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ । ତା'ସହିତ ଗବେଷଣାଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ପରମାୟୁଃ କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ, ଯଥା : Vitamin A,E,C, ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗ କମାଇଦେଲେ ବଞ୍ଚିବାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉପରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ଅଛି । ବିଭିନ୍ନ ରଶ୍ମି (ସୌର ରଶ୍ମି ବା Actinic Ray, Ultraviolet Ray, Cosmic Ray) କୋଷର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଥିବା ଡି.ଏନ୍. ଏ.ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତି । ଫଳରେ ଜିନ୍ ଯାହା ଡି.ଏନ୍.ଏ. ମଧ୍ୟରେ ଗଠିତ ବା ତାର ଅଂଶବିଶେଷ ଅପକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରି କୋଷର କ୍ଷତି ଘଟାନ୍ତି । ମରାମତି ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କୋଷର କାର୍ଯ୍ୟଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଦେହ ଉପରେ ତାପ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଆମ ଦେହରେ Hypothalamus ଭିତରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ବହୁତ ସଫଳ ହୁଏ । ଅତି ବୃଦ୍ଧି କ୍ଷତିକାରକ । ଜଣେ କହିଛନ୍ତି, ମଣିଷର ତାପମାତ୍ରା ଯଦି ୨୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡକୁ କମିଯାଇପାରନ୍ତା, ଆହୁରି କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଯାଇପାରନ୍ତା । ଜୀବକୁ ଅପରିମିତ ବା ଅପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିଦେଲେ, ଜରାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜୀବନର ଅପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ ଏପରି କ୍ଷତିକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ତିଆରି ହୁଏ ଯାହା ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ନଷ୍ଟ କରିହୁଏ କିନ୍ତୁ ବୁଢ଼ା ବୟସରେ ନଷ୍ଟ କରି ହୁଏନି । ପୃଥିବୀରେ ଏପରି କେତୋଟି ଅଞ୍ଚଳ ଅଛି, ଯେଉଁଠି ଶତାୟୁଃଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବେଶି । ଜର୍ଜିଆର ଆବଖାସିଆ, ପାକିସ୍ଥାନ ଅଧିକୃତ କାଶ୍ମୀରରେ ହୁଞ୍ଜା, ଇକୁଏଡରର ଭିଲିକା ବାମ୍ବା ଓ ଜାପାନର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଦ୍ୱୀପରେ ଶତାୟୁଃଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ କ'ଣ କେଉଁ ଜିନ୍ ରହିଛି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଜରାଗ୍ରସ୍ତ କରିବାରେ ବିଳମ୍ବ କରୁଛି ? ଦେଖାଯାଇଛି, ସେମାନେ ଭୀଷଣ କାର୍ଯ୍ୟରତ, ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଖାଆନ୍ତି ଓ ଶାନ୍ତିରେ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରୁ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ସମରୂପ ଯମଜଙ୍କ ଆୟୁଃର ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ସମାନ ।

କର୍କଟ କୋଷ କାହିଁକି ଅମର ? ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି, କର୍କଟ କୋଷର Metabolism ଅନେକ ସାଧାରଣ । କିନ୍ତୁ କର୍କଟ କୋଷକୁ ସାଧାରଣ କୋଷ ସହିତ ବଢ଼ାଇଲେ ସେ ତାର ଅମରତ୍ୱ ହରାଇଥାଏ । ସାଧାରଣ କୋଷର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଗ୍ରହଣ କରି ଯଦି କୋଷର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପ୍ରଣାଳୀ ସରଳ କରି ଦିଆଯାଏ, ହୁଏତ ସେ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚିପାରେ । ମନୁଷ୍ୟର ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଯଦି ନ୍ୟୂନତମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଣାଯାଇପାରେ, ସେତେବେଳେ ତାର ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରାୟ ଅତି ନିମ୍ନସ୍ତରରେ ରହେ,

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସେ ମଧ୍ୟ ତାର ଦେହକୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ବୋଲି କେତେକଙ୍କ ମତ, ଯାହା ଯୋଗୀ ଋଷିମାନେ କରିପାରନ୍ତି । TRANCE ସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସ୍ତବ୍ଧ ।

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବ ବିଭିନ୍ନ ତେଜସ୍କ୍ରିୟ ଶକ୍ତିର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ । ଏପରି ଶକ୍ତି କୋଷ ଅନ୍ତସ୍ଥ ଡି.ଏନ୍.ଏ. ର କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ । ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନର ନାମ ନବୋଦ୍ଭାବନ । ଏହା ପ୍ରାଣୀର କ୍ଷତି କରେ। ଜିନ୍‌ର ଗଠନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ତ୍ରୁଟିମୟ ହୋଇଯାଏ । କୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଢ଼ିଯାଏ । ଆଣବିକ ଶକ୍ତି ବା ସୌର ରଶ୍ମି ଏପରି କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ସୃଷ୍ଟି କରେ Oxygen-free-radicals । ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜିନ୍ ବୟସ ପ୍ରଭାବରେ ଥକି ପଡୁଛନ୍ତି । ଠିକ୍ ଭାବେ କାମ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।

. ଆଉ କେତେକଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷରେ ରହିଛି ମରଣ ଜିନ୍ । ସେମାନେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ବା ଅନ୍ୟ ଏକ ଜିନ୍ ତାଙ୍କୁ ଦବାଇ ରଖିଥାଏ । କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ସେମାନେ ସତେଜ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ବା ଦବେଇ ରଖିଥିବା ଜିନ୍ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିବାରୁ ସେମାନେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ କୋଷର କ୍ଷତି କରାନ୍ତି । କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏପରି ଜିନ୍ ଚିହ୍ନିଛନ୍ତି ଯାହାକୁ ସୁସ୍ଥ କୋଷରେ ରଖିଦେଲେ, ଜୀବକୋଷ ଜରାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଏ । ଡକ୍ଟର କାନୁନଗୋଙ୍କ ଟିପ୍ପଣୀରେ କେତେକ ଜିନ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଜିନ୍‌କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ଜରା ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ନିଅନ୍ତି ଜୀବକୋଷକୁ । ଜିନ୍, (m-RNA) ମାଧ୍ୟମରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ତିଆରି କରିଥାଏ । m-RNA ଆମିନୋଏସିଡ୍ ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ କୋଡ୍ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ (Genetic Code) ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ Genetic Code ର ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ବ୍ୟାଘାତ ହୁଏ ପୁଷ୍ଟିସାର ତିଆରି । ଫଳତଃ ଅନେକ ଏନ୍‌ଜାଇମ ଯାହା ପୁଷ୍ଟିସାର, କମିଯାଆନ୍ତି । ତିଆରି ହେଉଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ମଧ୍ୟ ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । କୋଷରେ ଥିବା Mitochondria ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଏହା କୋଷର Respiratory Enzyme ର ପେଣ୍ଠସ୍ଥଳୀ । ସେ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ନ କଲା କୋଷର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ । ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ବନ୍ଦ । କୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନାହିଁ ।

ଜୀବକୋଷରେ ଥିବା Chormosome ବା ଗୁଣସୂତ୍ର ଶୀର୍ଷାଞ୍ଚଳର ନାମ ଟେଲୋମିଅର । କ୍ରୋମୋଜୋମକୁ ଠିକ୍ ବାଟରେ ଚଳାଇବାର କାମ ଟେଲୋମିଅର୍‌ର । ପ୍ରତିଥର କୋଷ ବିଭାଜନବେଳେ କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ଏପଟ ସେପଟ ହୁଏ । ଟେଲୋମିଅର୍‌ର ଲମ୍ବ କମି କମି ଯାଏ । ଅତି କମ୍ ହୋଇଗଲେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ । ଟେଲୋମରେଜ୍ ନାମକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଏହାକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରେ । କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଟେଲୋମିଅର୍ ହିଁ ଆୟୁଃଘଡ଼ି । ତାର କ୍ଷୟ ଜରା ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଆମ ଦେହରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଭାବରେ ଡି.ଏନ୍.ଏ. ଗଠନରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଦେହ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ଡି.ଏନ୍.ଏ. କୁ ବାହାର କରିଦିଏ ବା ମରାମତି କରେ । ଡି.ଏନ୍.ଏ. ମରାମତି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଏନ୍‌ଜାଇମ ଅଛନ୍ତି । ବୟସ ଅଧିକ ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ କମିଯାଆନ୍ତି । ଡି.ଏନ୍.ଏ. ମରାମତି କମିଗଲେ ଜୀବକୋଷର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପଡ଼େ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ । କୋଷ ନ ମିଳେଇ ଗତି ନାହିଁ । କୋଷ କ୍ଷୟ ଅଙ୍ଗର ଗଠନ ଓ ଶକ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆଉ କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ ଦେହର ପ୍ରତିରୋଧଶକ୍ତି ଅଛି ଯାହା ବାହାର ବସ୍ତୁ ବା ଜୀବାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ଦେହର କୋଷକୁ ନିଜର ବୋଲି ଜାଣି ନଷ୍ଟ କରେନି । ଏହି ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବେଳେବେଳେ ଆପଣା କୋଷକୁ ବୟସବୃଦ୍ଧିରେ ଚିହ୍ନି ପାରିବାର ଗୁଣ ଭୁଲିଯାଇ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ବସେ । ଜୀବକୋଷ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହୋଇ ଜରାର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଆମ ଦେହରେ ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷରଣ Hormoneକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାନ୍ତି । ବୟସ ଅଧିକ ହେଲେ Adrenal ଓ Thyroid ଗ୍ରନ୍ଥିର କ୍ଷରଣ କମିଯାଏ । ସେଥିରୁ କ୍ଷରିତ ହରମୋନ୍ ଶରୀର କୋଷର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପାଇଁ ଅତି ଜରୁରୀ । ଜରାବସ୍ଥାରେ ଏହି ହରମୋନ୍ କମିଗଲେ କୁଫଳ ଦେଖାଦେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସ୍ନାୟୁ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ଓ ମାଂସପେଶୀରେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଦିଏ ଏକ ରଞ୍ଜନକଣା ବା Pigment ଏହା Lipofascin । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା, ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ Free Radicals.

Free Radicals କଣ ? ଓଡ଼ିଆରେ କହୁଛନ୍ତି- ମୁକ୍ତମୂଳକ । ଏହାର ବହିଃଦେଶରେ ଏକ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରନ କମ୍ ଥାଏ । ସେ ଅସ୍ଥିର । ଏହା ତାର ଆବେଷ୍ଟନୀରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଂଶକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ । ଆମେ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କର ଅଶେଷ ଦାନ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରୁ । ଯେଉଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଲୁହାପରି କଠିନ ବସ୍ତୁକୁ କଳଙ୍କିରେ ପରିଣତ କରେ । ତାର କୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି କରେ ବିଭିନ୍ନ ମୁକ୍ତ ମୂଳକ । Super Oxide, Hydrogen Peroxide, Hydroxyl Radicals. ସୁପର ଅକ୍‌ସାଇଡ୍ ଜୀବକୋଷର ଚାରିପଟରେ ଲାଗିଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରଦାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । କାରଣ ଏ ପରଦାର (Membrane) ପ୍ରଧାନବସ୍ତୁ Lipid. । ଶରୀରର ସବୁ ପରଦା ଚର୍ବି ଜାତୀୟ Lipid ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ । Lipid Peroxidation କ୍ଷତି କରିବାର ମୂଳମନ୍ତ୍ର । ମାଇଟୋକଣ୍ଡ୍ରିୟାର କ୍ଷତି, ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟିରେ ବ୍ୟାଘାତ । ବିନା ଶକ୍ତିରେ ଜୀବକୋଷର ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମ ହୋଇପାରେନା । ଜୀବକୋଷ ହୁଏ ମୃତ୍ୟୁ ପଥର ଯାତ୍ରୀ । ଏହାହିଁ ଜୀବକୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ଦେହରେ ଏପରି କଳଙ୍କିତ ମୁକ୍ତ ମୂଳକ ସୃଷ୍ଟି ଅନବରତ ହେଉଛି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଶରୀର ସୃଷ୍ଟି କରେ ବିରୋଧଶକ୍ତି ବା Antioxidants. ସେମାନେ ହେଲେ Vitamin C. E. A, ସୁପର୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ ଡିସ୍‌ମୁଟେଜ୍, କାଟାଲେଜ୍, ପେରକ୍‌ସିଡେଜ୍, ଗ୍ଲୁଟାଥାୟନ୍ ପେରକ୍‌ସିଡେଜ୍ ପରି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଏହି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ଗୁଡ଼ିକ କମିଯାଏ । ଫଳତଃ ସୁପର୍ ଅକ୍‌ସାଇଡ୍ ପରି ଘାତକ Free Radical କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହୁଏନି । ଶକ୍ତିସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ (Dematuration of Protein) ବିଶେଷତଃ Collagen ମାଲୋନ୍‌ଡାଇ, ଆଲଡେହାଇଡ୍ ତିଆରି ହୁଏ । ଏହା ଡି.ଏନ୍.ଏ.Template ଛାଞ୍ଚ ତିଆରି କ୍ରିୟା ବ୍ୟାଘାତ କରେ । ଜୀବକୋଷରେ ରଞ୍ଜନ କଣା(Lipofascin)ଜମା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ବୟସ ଚାପରେ ଜୀବକୋଷକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଛି ବୋଲି ସମସ୍ତେ ମାନି ନେଇଛନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସମ୍ୟକରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କାରଣ ହୁଏତ Free Radicals ଯାହା ଜୀବକୋଷର ପତଳା ପରଦାକୁ ନଷ୍ଟକରି ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି କରେ ବା ମରଣ ଜିନ୍ ଯାହା ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଜାଗିଉଠେ ବା ଟେଲୋମିଅର୍ ଯେ କ୍ରମଶଃ କମିଯାଇ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସୁନିୟନ୍ତିତ କରିପାରେ ନାହିଁ ବା ଜିନ୍ ମରାମତି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅବକ୍ଷୟ ବା ସମସ୍ତ ଏବେବି କାରଣ ଖୋଜିବା ଅନ୍ଧାରରେ ବାଡ଼ି ବୁଲେଇଲା ପରି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଜିନର ଅବକ୍ଷୟ ଦାୟୀ ନୁହେଁ । ଅନେକ ଜିନ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି । ତିରିଶବେଳକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଦୁର୍ବଳ ହେବାରୁ ପାହାଚ ଚଢ଼ିଲା ବେଳେ ବେଦମ୍ ହୋଇ ପଡ଼ିଲାବେଳେ, ଚାଳିଶ ବେଳକୁ ଖବରକାଗଜ ଦୂରେଇ ଗଲା ଚକ୍ଷୁଦୋଷରୁ । ପଚାଶ ବେଳକୁ ନାମ ଭୁଲିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା । ଷାଠିଏ ବେଳକୁ କାମ କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି କମିଆସିଲା । ସତୁରି ଆସିଲା ଆଉ ବାହାରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ । ପରିସ୍ରା ଗୋଳମାଳ, ମଳତ୍ୟାଗ ସହଜ ନୁହେଁ, ପେଟ ଠିକ୍ କାମକରୁନି, ଘୁଡୁଘୁଡୁ । ଅଶୀ ହେଲା । ପେଚା ବନିଲେଣି, ଜୁଳୁଜୁଳୁ ଅନାଇଛନ୍ତି । କିଛି ମନେ ରହୁନି । ନବେ ବେଳକୁ ବିଛଣା ଧରିଲେଣି । ଜରାଗ୍ରସ୍ତ । ଏସବୁ ହୁଏତ Free Radicals ଫଳ । ଯାହାର ପ୍ରଭାବ କୋଷର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରଦା, ମାଇଟୋକଣ୍ଡ୍ରିୟାର ଆବରଣ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଡି.ଏନ୍.ଏ. ଛାଡ଼ି ପାରେନି ।

ଗୋଟିଏ ଅଂଶର କ୍ଷତି ଅନ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଚର୍ମକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ବୟସ ଓଜନରେ ଧୋତଡ଼ି ଗଲାଣି । ଆଉ ଭିଟାମିନ 'ଡି' ତିଆରି କରିପାରୁନି । ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ଅନ୍ତଃନାଳିରୁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିଶୋଷଣରେ ବ୍ୟାଘାତ କରେ । ରକ୍ତରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ କମିଲେ ହାଡ଼ରୁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବାହାରି ଆସେ । ହାଡ଼ ହୁଏ ପୋରୁହା । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ମାସ ବନ୍ଦ ହେଲେ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ କମିଯାଏ । ଏହାର ମଧ କାଲ୍‌ସିୟମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଅଛି । ହାଡ଼ ପୋରୁହା ହେଲେ ଟିକିଏ ଆଘାତରେ ଠୁକ୍ କରି ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଦେହର ବୃଦ୍ଧି ଓ ରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ହର୍‌ମୋନ୍ ଦାୟୀ । ସେମାନେ କମିଲେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ଦାୟୀ ।

ଚନ୍ଦ୍ରକବାଟି ରୋଡ୍, କଟକ-୧

ଫୋନ୍ - ୨୩୧୧୨୩୧

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରୋଗ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ

ଡାକ୍ତର ସନାତନ ରଥ
ସ୍ନାୟୁଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଜଣେ ୬୫ ବର୍ଷୀୟା ମହିଳା ବସ୍‌ରେ ନିଜର ଗ୍ରାମକୁ ଯାଉଥିଲେ । ରାତି ୧୨ଟାରେ ବସ୍ ଡ୍ରାଇଭର ହଠାତ୍ ବ୍ରେକ୍ ଦେବାରୁ-ଅଧା ନିଦ୍ରିତ ମହିଳାଙ୍କର ସାମନା ରେଲିଂରେ ମୁଣ୍ଡ ପିଟି ହୋଇଗଲା । ଏହା ସାଂଘାତିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ନ ଥିଲା ଓ ମହିଳା ଏହାପରେ ଉଠିବସିଲେ ଓ ଗ୍ରାମରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପହଞ୍ଚି ନିଜ କାମ କଲେ । ଦୁଇମାସ ପରେ ମହିଳା ମଝିରେ ମଝିରେ ମୁଣ୍ଡରେ କିଛି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କଲେ । ଦିନେ ପରିବାର ସହିତ ଏକ ବିବାହ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦେବା ବେଳେ ପରିଜନମାନେ ଦେଖିଲେ ଯେ ମହିଳାଙ୍କ ଶାଢ଼ି ଓଦା ହୋଇଯାଇଛି । କଣ ପରିସ୍ରା ହୋଇଗଲା କି ଅଜାଣତରେ । ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ମହିଳା ଘରକୁ ଚାଲି ଆସିଲେ । ଆସିଲାବେଳେ ଦେଖିଲେ ତାଙ୍କର ଡାହାଣ ପଟ ବାମ ପଟ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ ନାହିଁ ଏବଂ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ତାଙ୍କୁ ହଠାତ୍ ଠିକ୍ ଶବ୍ଦ ବା ନାମଟା ମନେପଡୁ ନାହିଁ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ତା'ପରଦିନ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ତାଙ୍କର ଡାହାଣ ପାଖରେ ପକ୍ଷାଘାତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଓ ଡାକ୍ତର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ କହିଲେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଡାକ୍ତର ପରୀକ୍ଷା କରି ଜାଣିଲେ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଭାଗ ଯାହାକି ଡାହାଣ ଭାଗକୁ ପରିଚାଳିତ କରେ, ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରୁ ନାହିଁ । ଏହାର ଅଧିକ ପରୀକ୍ଷା ଯଥା ସି.ଟି. ସ୍କାନ (Computed Tomographic) କରିବାରୁ ଜଣାଗଲା ଯେ ମହିଳାଙ୍କର ବାମଭାଗ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପରେ ଏକ ରକ୍ତ ପିଣ୍ଡୁଳା ଜମାଟବାନ୍ଧି ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପରେ ଚାପ ପକାଉଛି (Compressing the Left Brain) ଓ ତା ଫଳରେ ମହିଳାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡରେ ବଥା ହେଉଅଛି ଏବଂ ତାଙ୍କର ଡାହାଣ ପାଖ ଶରୀରରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପକ୍ଷାଘାତ (Paralysis) ହୋଇଯାଉଛି ।

ଠିକଣା ସମୟରେ ସ୍ନାୟୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାରୁ ସେ ମହାଶୟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ । ମହିଳା ନିଜର ପରିଜନମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର(Operation) କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ । ଅପରେସନ୍ ସରିବାର ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ପରେ ମହିଳା ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ ତାଙ୍କର ଆଉ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ନାହିଁ ଓ ଡାହାଣ ପଟ ଅଂଗ ଯାହା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପକ୍ଷାଘାତରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲା,

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତାହା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବାରେ ଲାଗିଲାଣି । ମହିଳା ଦଶ ଦିନ ପରେ ନିଜେ ଚାଲି ଚାଲି ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଘରକୁ ଗଲେ ।

ପ୍ରକୃତରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ପୂରା ଶରୀରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଆମର ଗୋଟିଏ ପାଖ ଅଂଗର ଚଳତ୍‌ଶକ୍ତି(Motor power) ଅନୁଭବ କରିବାର ଶକ୍ତି (Sensation) ଅନ୍ୟ ପାଖ ମସ୍ତିଷ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏଣୁ ହଠାତ୍ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ଅପର ପକ୍ଷର ପକ୍ଷାଘାତ (Paralysis) ହୁଏ । ଡାହାଣହାତିଆ ଲୋକଙ୍କର ବାମପଟ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କଥା କହିବାର ଶକ୍ତି ଥାଏ ଓ ତାହା ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିଲେ ମଣିଷ ବାକ୍‌ଶକ୍ତି ହରାଇଥାଏ ।

ଆଉ ଏକ ଘଟଣାରୁ ଅନୁସଂଧାନ କରିବା – ଜଣେ ୪୦ ବର୍ଷର ଯୁବକ କାମ କରୁଥିଲାବେଳେ ହଠାତ୍ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ ତାଙ୍କର ଡାହାଣ ହାତଟା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଥରୁଛି (Jerking) ଓ ଧୀରେ ଧୀରେଏହି ଥରା ଡାହାଣ ପଟ ମୁଖ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଆକ୍ରମିତ କରୁଛି । ପ୍ରାୟ ଏକ ମିନିଟ୍ ସେ ଜାଣିପାରିଲେ ନାହିଁ ଯେ କଣ ହେଉଛି, ବସିଥିଲି କି ହୋସରେ ନ ଥିଲି । ଏକ ମିନିଟ୍ ପରେ ଚେତା ଫେରିଲା ବେଳକୁ ଦେଖିଲେ ଯେ ତାଙ୍କର ଲୁଗାରେ ପରିସ୍ରା ହୋଇଯାଇଛି ଓ ଜିଭ କାମୁଡ଼ି ହୋଇଯାଇଛି । ସେ କିଛି ଜାଣି ନାହାନ୍ତି । ପାଖରେ ଅଫିସ କାମ କରୁଥିବା ସହକର୍ମୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଏକ ମିନିଟ ମଧ୍ୟରେ ଏ ମହାଶୟଙ୍କର ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ସଂସ୍ଥାର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକି ପଠାଇଲେ । ଡାକ୍ତର ମହାଶୟ ଆସି ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳକୁ ଯୁବକ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଡାହାଣ ଅଂଗଟା ବାମ ଅଂଗ ପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ନ ଥିଲା ବା ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ଏକ ଘଣ୍ଟାପରେ ସେ ତାଙ୍କର ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିଲେ ଓ ଏକାଂଗୀ ଅପସ୍ମାର ବାତର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଏକରକମ ପକ୍ଷାଘାତରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିଲେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ସେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କଲେ । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଓ ସ୍କାନିଂ କଲାପରେ ଜଣାଗଲା ଯେ ତାଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏକ ଭାଗ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଅର୍ବୁଦ(Tumor) ହୋଇଛି । ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ପରିଜନମାନେ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସର୍ଜନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଇ ଏହି ଅର୍ବୁଦ (Tumor) କୁ ବାହାର କରିଦିଆଗଲା ଏବଂ ପ୍ରାୟ ଏକ ମାସ ପରେ ଯୁବକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପୁଣି ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କଲେ ।

ଯାହା ଜଣାଗଲା ମସ୍ତିଷ୍କରେ କୌଣସି ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସାଧାରଣ ଭାଗରେ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ, ଅତି କ୍ଷମତାସଂପନ୍ନ ହୋଇ ବେଶି ଭୋଲ୍ଟ ଆସିଲେ ଇଲେକଟ୍ରି ଅଂଧାର ହେଲା ପରି ଶିରାରେ ଅପସ୍ମାର ବାତ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ମେଡିକାଲ(ଭେଷଜ) ଓ ସର୍ଜିକାଲ(ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର) ସାହାଯ୍ୟରେ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ ।

ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତେ ପୋଖରୀରେ ବୁଡ଼ି ଗାଧୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପୋଖରୀରେ ଗାଈ, ମଇଁଷି ଗାଧୋଇଥାନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କର ଗୁହ, ମୂତ ମଧ୍ୟ ଧୁଆ ଯାଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଶତକଡା ୧୦ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କର କାନ ପାଚେ ଓ ପୂଯ ବାହାରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଏସବୁ ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ବାନ୍ତି, ଜ୍ୱର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରାୟ ୧୫ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର meningitis (ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଥିବା ଆବରଣର ପ୍ରଦାହ) କିଂବା (Brain abscess) ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ବଥ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଉଚିତ ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ଅପରେସନ୍ ନ କଲେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ମଇଳା ପୋଖରୀର ପାଣି କାନରେ ନାକରେ ପ୍ରବେଶକରି କାନ ଭିତରର ହାଡ଼ ଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଓ ସେଠାରେ ଅର୍ବୁଦ ବା ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଣୁ ମଇଳା ପାଣି ଥିବା ପୋଖରୀରେ ନ ଗାଧୋଇ, କୂଅ ପାଣି ବା ଚାପ କଳ ପାଣି ବା ପାଇପ୍ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଲେ ଏସବୁ ଅତି ସାଂଘାତିକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ଓ ଅପରେସନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନ ଥାଏ ।

ଆଜିକାଲି ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଆମଦେଶରେ ମଧୁମେହ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ବହୁଭାବରେ ମାଡ଼ି ଯାଉଛି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ କଟକଣା ନ ରଖିଲେ, ଉଚ୍ଚ କାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ, ଯଥା: ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣ ଘିଅ, ତେଲ, ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆଦି ଖାଇଲେ ଏସବୁ ରୋଗର ଉପକ୍ରମ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ଓ ରକ୍ତଚାପର ସୁଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ,ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି ବସିରହିଲେ, ସିଗାରେଟ,ଗୁଡ଼ାଖୁ,ଖଇନି ଇତ୍ୟାଦି ତମାଖୁ(Nicotin) ଯୁକ୍ତ ବସ୍ତୁର ସଂପର୍କରେ ଆସିଲେ ମନୁଷ୍ୟର କମ ବୟସରେ ପକ୍ଷାଘାତ (Stroke-Hemi Paralysis) ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମଧ୍ୟବୟସରୁ (୪୦) ବୃଦ୍ଧ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ (୭୦) ଅନେକ ସମୟରେ ହଠାତ୍ ପକ୍ଷାଘାତର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଗଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ରକ୍ତନଳୀ ଫାଟି ରକ୍ତପିଣ୍ଡୁଳା ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଲେ ଜ୍ଞାନ ହରାଇ କୋମାରେ ଅନେକ ଦିନ ରହନ୍ତି ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ସ୍ଥାନାନୁସାରେ ଏକାଙ୍ଗୀ ପକ୍ଷାଘାତ ବା ଦୁଇ ପକ୍ଷ ପକ୍ଷାଘାତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ଅନେକ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗରେ ଥିବା ଦେଖିବାର କେନ୍ଦ୍ରରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବନ୍ଦହେଲେ ବା ରକ୍ତନଳୀ ଫାଟି ରକ୍ତପିଣ୍ଡୁଳା(Hematoma) ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କଜନିତ ପକ୍ଷାଘାତ (Brain stroke) ହୋଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଭେଷଜ ବା ଆସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଚିକିତ୍ସାର ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ ଠିକ୍ ସମୟରେ କଲେ, ଖାଲି ଯେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ, ତାହା ନୁହେଁ ଚଳପ୍ରଚଳ ବନ୍ଦ କରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

ଏ ସବୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟତୀତ ବହୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । CT Scan (Computed Tomographic Scan), MR Scan (Magnetic Resonance) ଏହିପରି ଦୁଇଟି ଯନ୍ତ୍ର ଯେଉଁଥିରେ X-ray Brain ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା Magnet Wave ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ଲାଇଡ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ନିଆଯାଇ ତାହା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ TV Screen ରେ ଦେଖିହେବ ବା ଫଟୋ Print କରିହେବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ PET (Positron Emussun Tomographs) SPES (Scan Single Photon Emussun) ଇତ୍ୟାଦି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଅତି ଉଚ୍ଚମାନର ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରୁଅଛି । ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତନାଳୀ (artery, vein) ର ଅବସ୍ଥିତି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ସଠିକ୍ ଯୋଜନା କରିବା ପାଇଁ Digital substraction Angiography ବା CT ଅଥବା MR Angiogramର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇଥାଏ ।

ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସାର ଏପରି ପ୍ରଗତି ହେଲାଣି ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଚିକିତ୍ସା ସୁପରିଚାଳନା କଲେ ବହୁ ଜଟିଳ ରୋଗୀଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ମୃତ୍ୟୁରୁ ବଞ୍ଚାଇ ହେବ । ମଥା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ତା ସହିତ ବାନ୍ତି, ଏକାଂଗୀ ବାତ ବା ଅପସ୍ମାର- ମୂର୍ଚ୍ଛା, ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ଇତ୍ୟାଦି ହେଲେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ବିଧେୟ ।

କନିକା ଛକ, କଟକ-୭୫୩୦୦୮
ଫୋନ୍-୨୩୬୧୮୭୬

Good health and longevity are dependent on the speed with which life energy is consumed; moderate energy consumption leads to health and longer life. This has been confirmed in numerous studies and observation of various animal species. Animals that move little, hibernate, or are subjected to less stress (for example, by living in a zoo as opposed to in the wild), live longer.

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ ଓ ତା'ର ପ୍ରତିକାର

ଡାକ୍ତର ଭବାନୀଶଙ୍କର ଦାସ
ସ୍ନାୟୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ ଜୀବନର ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିପାରେ, ଏପରିକି କେତେକ ରୋଗ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର କିଛି ନା କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ଏ ସବୁ ଏତେ ଆସ୍ତେ ହୁଏ ଯେ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏ ନିୟମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଚର୍ମ, ଯକୃତ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅଙ୍ଗର କୌଣସି କ୍ଷତ ହେଲେ ତା'ର ଜୀବକୋଷମାନ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରି କ୍ଷତ ଅଂଶଟିର ପୂରଣ କରିଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏ ଧରଣର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସଂଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ଅଂଶ ପୁନର୍ବାର ପୂରାଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଟିଏ ଅପୂର୍ବ ଅଙ୍ଗ (Organ) । ଆମର ଅଜାଣତରେ ବହୁତ କିଛି କାମରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଚଲାବୁଲାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନର ଉପାୟ ବାହାର କରିବାରେ ଏହାର ଅବଦାନ ଅଛି । ମସ୍ତିଷ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦାୟିତ୍ୱ ହେଉଛି ମଣିଷକୁ ସଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା । ଭାବିବାର ଶକ୍ତି, ସଜାଗ ରଖିବା, ମନେ ରଖିବା ଓ ଅନୁଭୂତିରୁ ଭଲମନ୍ଦ ବିଚାର କରିବା, ଏଇ ସବୁ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ମଣିଷ ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ Higher mental function ବା Cognitive function (ବୋଧଶକ୍ତି) କୁହାଯାଏ । କେତେକ ପ୍ରକାର ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗରେଏହି ସବୁ ବୋଧଶକ୍ତିର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ କେଉଁ ଅଂଶଟି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛି ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ କେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବ, ସେଇଟା ଭୁଲିଯିବା ହେଉ, ବାତ ମରା ହେଉ ବା ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗ ହେଉ ।

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ସ୍ନାୟୁକୋଷ neuron ମାନଙ୍କର କ୍ଷୟ ଘଟିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ୭୦ ବର୍ଷ ପରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି କ୍ଷୟ ମଣିଷର ଏ ବୟସରେ ନିତିଦିନିଆ କାର୍ଯ୍ୟରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ତଥାପି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କୌଣସି ଜଣାଶୁଣା କାରଣ ନ ଥାଇ ବୋଧଶକ୍ତିର ଊଣା ହେଉଥିବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ମନେ ନ ରଖିବା, ସକାଳେ କଣ ଖାଇଛି ନ କହି ପାରିବା, ଆତ୍ମୀୟଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ନ ପାରିବା, ଘରକୁ ଫେରିବାରେ ବାଟ ଭୁଲିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ ଏହାକୁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରମ ରୋଗ(dementia) କୁହାଯାଏ । ଏ ଧରଣର ରୋଗୀକୁ ପାଗଳ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ କହିଲେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ କେତେକ ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ।

୧. Dementia (ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରମ)

୨. Parkinson's disease (ସକମ୍ପ ଅଙ୍ଗଘାତ)

୩. Brain stroke (ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତାଘାତ)

୪. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ ଯାହା ବୟସ୍କଙ୍କର ବିଶେଷତ୍ୱ ।

ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରମ (**Dementia**)

ଭୁଲିଯିବାଟା ଏହି ରୋଗସମଷ୍ଟିର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । କିନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ବା କାର୍ଯ୍ୟାଧିକ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନେ କିଛି କିଛି କଥା ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି ତାକୁ dementia (ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରମ) କୁହାଯିବ ନାହିଁ । ଏ ଧରଣର ରୋଗୀ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ଓ କାଳକ୍ରମେ ବାକ୍‌ଶକ୍ତି ହରାଇ ବସନ୍ତି । ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧି ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବାହ୍ୟାବସ୍ଥା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ନ ରଖିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରମ ରୋଗ ପ୍ରଧାନତଃ ତିନି ପ୍ରକାର ।

ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–

(କ) Algheimer's Disease (ଆଲ୍‌ଜ୍‌ହେମରସ୍ ଡିଜିଜ୍)

(ଖ) Multi-infarct dementia (ମଲ୍‌ଟି ଇନ୍ଫାର୍କଟ୍ ଡିମେନ୍‌ସିଆ)

(ଗ) Senile dementia (ସିନାଇଲ୍ ଡିମେନ୍‌ସିଆ)

(କ) ***Algheimer's Disease*** - ଏହା ଗୋଟିଏ Neurodegenerative ରୋଗ (ମସ୍ତିଷ୍କର ତନ୍ତୁକ୍ଷୟ ରୋଗ) ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ ଏହି ରୋଗରେ ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ୨୦% ରେ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶରେ ଏହାର ଠିକ୍ ହିସାବ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାରେ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏ ରୋଗ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି । ପରିବାରରେ ଏହି ରୋଗ ଥିଲେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ Algheimer's disease ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।

ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତିମାତ୍ରାରେ ଭୁଲିଯିବା, କୌଣସି ସାଧାରଣ ବିଷୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝି ନ ପାରିବା ଓ କହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା କଥାଟି ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବେ କହି ନ ପାରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ରୋଗଟି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢ଼ି ଚାଲେ । ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଖିଆପିଆ କରିବା ଓ ଚଲାବୁଲାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନ ଥାଏ । କାଳକ୍ରମେ ଚାଲିବାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ଓ ରୋଗୀ ଶଯ୍ୟାରେ ପଡ଼ି ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ । ନିଜେ ନିଜ କଥା ନ ବୁଝିପାରିବା ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ଚଳେଇବାର ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

Algheimer's disease ର କାରଣ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣା ନାହିଁ । ଏହାର ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ସେମିତି କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ, ବୟସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ବାଦ ଦେଇ ଏ ରୋଗ ନିରୂପଣ କରାଯାଏ । ତଥାପି Special Electro Encephalography (E.E.G) ଓ Brain biopsy ଏ ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏ ରୋଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଜୀବକୋଷ ସ୍ତରରେ କେତେକ ଜୀବ ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Biochemical Changes) ଘଟିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ Acetylcholine esterase ଓ Acetylcholine କମ୍ ଥିବାର ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ଏହି ଧାରଣା ଉପରେ ଭିତ୍ତିକରି ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରା ହେଉଛି । ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ସେତେ ଫଳପ୍ରଦ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ, କ୍ଷେତ୍ର ବିଶେଷରେ ରୋଗକୁ କିଛିଟା ଆୟତ୍ତ କରେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ମତ । ରୋଗ ବଢ଼ିଗଲେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ବାସ୍ତବରେ Algheimer's disease ରେ ମାନସିକ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରୋଗ୍ୟତା ଆଶା କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହାର ବ୍ୟବହାରଦ୍ୱାରା ସେବାକାରୀଙ୍କର କଷ୍ଟ କିଛି ଅଂଶରେ ଲାଘବ ହୁଏ ।

(ଖ) ***Multiinfarct dementia*** - ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଟିଏ ଲୋଭୀ ଅଙ୍ଗ Organ । ଉତ୍ତମ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ରକ୍ତ ପୁଣି ଅମ୍ଳଜାନରେ ଭରପୂର ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ହୃଦୟସ୍ପନ୍ଦନରୁ ବାହାରିଥିବା ରକ୍ତର ୨୦% ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଇଥାଏ । କୌଣସି ରୋଗ ହେତୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ରକ୍ତନଳୀର ଛିଦ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ସେହି ନଳୀଦ୍ୱାରା ସେଚିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଂଶଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହରାଇବସେ । କାଳକ୍ରମେ ଏ ଅଂଶଟି ଶୁଖି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ Infarct (ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବ୍ୟାଘାତ ହେତୁ ମୃତ୍ୟୁ) କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଏକାଥରକେ ବା ଥର ଥର କରି ଘଟିଥାଏ । ଥରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ଅଂଶ ଶୁଖିଗଲେ ପୁନର୍ବାର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହେଲେ ବି ସେହି ଅଂଶର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଆଉ ଫେରିଆସେ ନାହିଁ ।

Multiinfarct dementia ର କାରଣ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କ୍ଷତ ହେବା । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ୮୦ ରୁ ୮୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ଏହା କମ ବୟସର ଲୋକଙ୍କର ରକ୍ତ ନଳୀର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗର ପ୍ରଭାବରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ । ଏହା Brain scan ରୁ ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ । ଏ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର Brain tonic ର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେସବୁର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ଅନେକେ ସନ୍ଦିହାନ ।

(ଗ) ***Senile dementia*** - ବୟସ ଖୁବ୍ ବେଶି ହୋଇଗଲେ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ଶିଥିଳତା ସହିତ କେତେକ ଲୋକ ବୁଝି ପାରିବାର ଶକ୍ତି ହରାଇ ଥାଆନ୍ତି । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ dementia ର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ସାଥିରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ପଡ଼େ । କେବଳ ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ସମସ୍ତେ Senile dementia ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଲୋକେ ଅଛନ୍ତି ଯେ କି ୯୦ ବର୍ଷରୁ ବେଶି ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଦକ୍ଷତାର ପରିଚୟ ଦିଅନ୍ତି । ଅବସ୍ଥା ଉପଶମ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ସେବନ କରାଯାଇପାରେ । ସବୁଠାରୁ ମୁଖ୍ୟ ହେଉଛି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ଏମାନଙ୍କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନ କଟାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୋଧଶକ୍ତି ହ୍ରାସର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ

ଆମ ଦେଶରେ ସ୍ନାୟୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ (Neurotuberculosis)ର ଆଘଟନ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଉଚିତସମୟରେ ନ ପାଇଲେ କେତେକ ରୋଗୀ ବୁଦ୍ଧିହୀନ ଓ ବାଚାଳ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ି ରହନ୍ତି । ସେହିପରି ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତରେ Head injury ଖୁବ୍ ଚେଷ୍ଟାରେ ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଭଲଭାବେ ରଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନେ ନିତିଦିନିଆ ଚଳପ୍ରଚଳ ପାଇଁ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର କରନ୍ତି । ଉପଯୁକ୍ତ ପୁନରୁତ୍‌ଥାନ (Rehabilitation) ଏମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ।

ସକମ୍ପ ଅଂଗଘାତ ***(Parkinson's disease)***

Dr. James Parkinson ୧୮୧୭ ମସିହାରେ ଏ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ । ସେଇଦିନଠାରୁ ଏ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗକୁ Parkinson's disease ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଏହା ଗୋଟିଏ Neurodegenarative disease (ମସ୍ତିଷ୍କର ତନ୍ତୁକ୍ଷୟ ରୋଗ) । ମସ୍ତିଷ୍କର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଥିବା Basal ganglia ଓ Substantia Nigra ନାମକ ଅଞ୍ଚଳରେ Dopamine ନାମକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର କମ୍ ଥିବା ହେତୁ ଏ ରୋଗ ହୁଏ ବୋଲି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । Dopamine ବ୍ୟବହୃତ ହେଲେ Homovalinic acid ବାହାରିଥାଏ । Parkinson's disease ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ସୁଷୁମ୍ନା ରସରେ Cerebro-spinal fluid ର ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ । ଏହି ସବୁ ପ୍ରମାଣରୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗବେଷଣାରୁ Dopamine ର କମ ଥିବା ଅବସ୍ଥା Parkinson's ର ମୂଳ କାରଣ ବୋଲି ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ମତ ।

ଏହି ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ପୁରୁଷମାନେ ବେଶିସଂଖ୍ୟାରେ ଭୋଗି ଥାଆନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ହାତ ଥରିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଚଞ୍ଚଳ ଚାଲି ନ ପାରିବା, ମୁହଁରେ ଭାବପ୍ରକାଶ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ କରିପାରିବା, କହିବାର ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବା, ହାତଗୋଡ଼ ଶକ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବା ପ୍ରଭୃତି ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ରୋଗଟିର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଏହା କ୍ରମେ ବଢ଼ିଥାଏ । କାଳକ୍ରମେ ରୋଗୀ ଚଲାବୁଲା କରିବାରେ, ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବାରେ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ କଥା କହିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରେ । ଅଚଳ ହୋଇଯିବା ଆଶଙ୍କାରେ ରୋଗୀଟି ଭାଙ୍ଗିପଡ଼େ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ହେବା ବି ସ୍ୱାଭାବିକ ।

Parkinson's disease ର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ ବଡ଼ଧରଣର ଆଘାତ, ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ବ୍ୟାଘାତ, ମସ୍ତିଷ୍କ କୌଣସି ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଏବଂ ବ୍ରେନ୍‌ଟ୍ୟୁମର ପ୍ରଭୃତିରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ନିରୂପଣ କରାଯାଏ । ୧୯୧୬ରୁ ୧୯୨୬ ମଧ୍ୟରେ ୟୁରୋପ ମହାଦେଶର ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ପ୍ରକାର ମସ୍ତିଷ୍କଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ Parkinson's disease ପରି ଥରା ରୋଗ ଏହି ମସ୍ତିଷ୍କଜ୍ୱରରେ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଗଲା । ଏହି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସମୟରେ Parkinson's disease ରେ ଏକମାତ୍ର କାରଣ ବୋଲି ଭାବିଥିଲେ । ମାନସିକ ରୋଗରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଅନେକ ଔଷଧର କୁଫଳ ହିସାବରେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ସେଥିରୁ ଉପଶମ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଏ ସବୁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ ।

Parkinson's disease ର ନିରୂପଣ ରୋଗୀର ବୟସ, ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଧ୍ୟାନ, ସମୟ ଅନୁସାରେ ରୋଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗଗୁଡିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ବାଦଦେବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସାଧାରଣ ଲୋକ ଏ ରୋଗର ନିରୂପଣ ଶୁଣିବା ପରେ ବିବ୍ରତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ହତାଶ ନ ହୋଇ ପରିବାର ଭିତରେ ଏହି ରୋଗୀକୁ ଔଷଧ ସେବନ ଛଡ଼ା ଅନେକ କିଛି ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଅବସ୍ଥା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘରେ ରୋଗୀ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବା ପାଇଁ ହୁଇଲ୍ ଚେୟାର ଓ ପାଇଖାନାର କବାଟ ଚଉଡ଼ା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସବୁ କେବଳ ସହନଶୀଳ ଓ ଦୟାଳୁ ପରିବାରବର୍ଗ ଯୋଗାଇଦେଇପାରିବେ । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନେ ଉପେକ୍ଷା ନ କରି ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହ ଦେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ଅନେକ ଅଗ୍ରଗତି ହେଲାଣି । ମସ୍ତିଷ୍କରେ Dopamineର ଅଭାବ ଏ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ଜାଣିବାଠାରୁ ଔଷଧଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ହିଁ ପ୍ରଚଳିତ । L-Dopa ଓ carbidopa ର ମିଶ୍ରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଔଷଧ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଏହିସବୁ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ । ରୋଗୀ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାର ଜାଣିବା କଥା ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧର ଗୁଣ ସହିତ କିଛିଟା ଦୁର୍ଗୁଣ ବି ଥାଏ । ସେସବୁକୁ ଆଖିରେ ରଖି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଭାବ ହେଉଛି ଚଳପ୍ରଚଳ ଉପରେ । ଔଷଧ ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ Physiotherapy ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବକୁ ସୀମିତ କରିବାରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅତୀତରେ Parkinson's disease ର ପ୍ରକୋପ କିଛି ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର Operation (Strereotactic Surgery) ଦ୍ୱାରା ଉପଶମ କରା ହୋଇପାରୁଥିଲା । ଔଷଧଦ୍ୱାରା ସେତିକି ଲାଭ ହେବାଠାରୁ ଆଜିକାଲି Operation ଖୁବ୍ କମ୍ କରା ହେଉଛି । ତଥାପି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଉପକାରିତା ଏବେ ବି ଅଛି ।

ମସ୍ତିଷ୍କରେ dopamine ତିଆରି କରୁଥିବା ତନ୍ତୁ (tissue) ଭ୍ରୂଣଠାରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ରୋଗୀର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରୋପଣ କଲେ ସେହି Embryonic tissue ରୁ Dopamine ତିଆରି ହେବାର ଆଶା କରାଯାଇଥିଲା । କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଅନେକ ରୋଗୀ ଏ ଧରଣର Operation କରାଇଥିଲେ । କାଳକ୍ରମେ ଏ ଧରଣର neural transplant ଚିକିତ୍ସା ସେତେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇ ନ ଥିଲା ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ହେଲା Chronic deep brain stimulation ଅର୍ଥାତ ବାରମ୍ବାର ମସ୍ତିଷ୍କର ମଧ୍ୟଭାଗକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିବା । ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ କିଛି electrode ରୋପଣ କରାହୁଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମୁଣ୍ଡ ଚମଡ଼ା ତଳ ଦେଇ ବ୍ୟାଟେରିଚାଳିତ

Digitized by PPRACHIN, SOA

stimulator କୁ ସଂଯୋଗ କରାଯାଏ । ବାହାରୁ ଏହି ମେସିନ୍‌କୁ ସକ୍ରିୟ କଲେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଡ୍‌ଟି ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ବାରମ୍ବାର କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଖୁବ୍ ପରିମାଣରେ ଉପଶମ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ Chronic brain stimulation କୁହାଯାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତରେ ଖୁବ୍ କମ ଜାଗାରେ ଏହା ସମ୍ଭବ । ସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ Parkinson's disease ପାଇଁ ଔଷଧ ପ୍ରଚଳନ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତାଘାତ **(Brain Stroke)**

'Brain Stroke' ବିଷୟରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର କିଛିଟା ଜ୍ଞାନ ଥିବା ପରି ମନେହୁଏ । ଏହାର କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଜଣାଶୁଣାରେ କାହାକୁ ନା କାହାକୁ ଏ ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଛି । ହେଲେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସେତେଟା ଥିଲା ପରି ଲୋକଙ୍କର ଚଳଣିରୁ ଜଣାପଡୁ ନାହିଁ ।

'Brain Stroke' ସାଧାରଣତଃ ହଠାତ୍ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ Stroke କୁହାଯାଏ । ରକ୍ତ ସଂଚାଳନର ବ୍ୟାଘାତ ହୋଇ ସେଇଟା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହଉ ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ହଉ, କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟାଇଲେ Stroke ହେଲା ବୋଲି ଭାବି ନିଆଯାଏ । କଥାରେ ଅଛି କୌଣସି ଲୋକର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତା'ର ବୟସ ଅପେକ୍ଷା ତା'ର ରକ୍ତ ନଳୀର ବୟସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ହାତ, ଗୋଡ଼ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ ଅଛି । ହେଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ପାଇଁ ନଳୀମାନଙ୍କର ଆଦୌ ବିଶ୍ରାମ ନାହିଁ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ (ବେକ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ନଳୀଗୁଡ଼ିକରେ) ନଳୀର (Wall) କାନ୍ଥ ରେ Cholesterol ଜମିଯାଏ । ଫଳରେ ନଳୀଟି ମୋଟା ହୋଇ ରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇପାରେ । ଏହାର ଅନ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଜମିଥିବା Cholestelro ରକ୍ତ ନଳୀ ଭିତରୁ ବାହାରି ଆସିଲେ ରକ୍ତର ସ୍ରୋତରେ ଭାସିଯାଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା କେତେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ନଳୀ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା । ଏହା ଫଳରେ ସଂଚାରଣ ହେଉଥିବା ଅଂଶଟି କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ହରାଇଥାଏ । ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନଟିରେ Infarction ହୋଇଯାଏ । ଏହା Brain Scan ଦ୍ୱାରା ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏ ଧରଣର Stroke କୁ Ischaemic Stroke କୁହାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିବା Stroke । ଏହାର ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରଟି ହେଉଛି - Haemorrhagic Stroke ବା ରକ୍ତସ୍ରାବ କରାଇବା Brain Stroke । ହଠାତ୍ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପକ୍ଷାଘାତ ହୁଏ କିମ୍ବା ରୋଗୀ ବେହୋସ ହେଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହାର ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା ସ୍ନାୟୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ହେବା ଉଚିତ । ଥରେ ଏ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ତା'ର ପରିଣାମ କଳନା କରିବା କଷ୍ଟକର । ଏଥିରେ ସବୁ ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ କମ ଲୋକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପୂରା ଫେରିପାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେତିକି ଜଣା ଅଛି ତାର ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ।

ରକ୍ତରେ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଭାଗ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିବା ଉଚିତ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ରହିବାଟା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ରକ୍ତନଳୀର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଜମିଯାଏ ଓ ନଳୀଟିର ଛିଦ୍ର କ୍ରମଶଃ ଛୋଟ କରିଦିଏ । ରକ୍ତରେ Cholesterol ଓ Triglyceride କେବଳ ଖାଦ୍ୟରୁ ଯାଇ ନ ଥାଏ । ବଂଶଗତ ରୋଗରୁ ବା ରୋଗର ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଲକ୍ଷଣରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ିଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଏ ସବୁ ଅଧିକା ରହିବା କ୍ଷତିକାରକ । ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବେ ଖାଇବା, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଓ ରକ୍ତରେ Cholesterol ଓ Triglyceride କୁ କମ ରଖିବା ନିଜର ହିତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଆଜିକାଲି ରକ୍ତରେ ଚର୍ବିର ଭାଗ କମ୍ ରଖିବାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଔଷଧମାନ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏହାର ସୁଯୋଗ ନବା ଉଚିତ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତସ୍ରାବ (**Brain Haemorrhage)**

ଏହାର ଆଘଟନ (Incidence) ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା Ischaemic stroke ସହିତ ପ୍ରାୟ ସମାନ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଏବେ ଅତି ସାଧାରଣ ରୋଗରେ ପରିଣତ ହେଲାଣି । ଖାଇବା ପିଇବାର ଜୀବନଶୈଳୀ ବଦଳିବା ସହିତ ପରିଶ୍ରମ ଅଭାବରୁ ଏ ରୋଗ ଦୁଇଟିର ଆଘଟନ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ଏଣେ ଏହି ଦୁଇ ରୋଗର ସହାବସ୍ଥାନ ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତସ୍ରାବର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀ ଅନେକ ସମୟରେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ନାପସନ୍ଦ କରି, ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ନ ପଚାରି, ରକ୍ତଚାପ ନିୟମିତ ଭାବେ ନ ମାପି, ଔଷଧ ବନ୍ଦକରି ଦିଅନ୍ତି । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବା କିଛି ମାସ ଭିତରେ ହୁଏତ ଏହାର ପରିଣାମ କିଛି ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଛୋଟ ଛୋଟ ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ହସ ଖୁସିରେ ବୁଲୁଥିବା ଲୋକଟିର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ, ଯଥା: ବୃକ୍କ Kidney, ଚକ୍ଷୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହି ନଳୀସବୁ ନଷ୍ଟ ହେଇ ଚାଲିଥାଏ । ବାଉଁଶ ଉଈ ଖାଇଗଲା ପରି ହଠାତ୍ ଦିନେ ସବୁ ଭୁଷୁଡ଼ି ପଡ଼େ । ଏହି ସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରୋଗୀର ଅଗୋଚରରେ ଘଟି ଚାଲିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଛୋଟ ଛୋଟ ନଳୀଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତଚାପର ପ୍ରଭାବରେ ରୁଗ୍ଣ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଓ ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ଫୁଲି ଯାଆନ୍ତି । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ରକ୍ତଚାପ ହଠାତ୍ ବଢ଼ିଗଲା, ଏହି ଫୁଲିଥିବା ନଳୀଟି ଫାଟିଯାଏ ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଘଟିଥାଏ । ଏହାକୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପଜନିତ Brian haemorrhage କୁହନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଏପରି ଘଟଣା ଘଟିବ ବୋଲି ଆଗରୁ କୌଣସି ସୂଚନା ପାଇ ନ ଥାନ୍ତି । ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା, ରକ୍ତସ୍ରାବଟି କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ହୋଇଛି ଓ କେଡ଼େ ବଡ଼ ଧରଣର ହୋଇଛି ତା'ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଛୋଟ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା ରକ୍ତ କାଳକ୍ରମେ ମିଳେଇ ଯାଇଥାଏ । ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥିବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ସାଧାରଣତଃ ଆସ୍ତ୍ରୋପଚାରଦ୍ୱାରା ବାହାର କରାହୁଏ ନାହିଁ କାରଣ ତା'ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ବିଶେଷ ଲାଭ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ବରଂ ବଡ଼ ଧରଣର ଆସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହେଲେ କ୍ଷତି ବି ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସାରେ Stroke ରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହବାର ଏତେ କମ ଆଶା ଥିବାରୁ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପନ୍ଥା । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଚିକିତ୍ସା ଉପରଠାଉରିଆ ଭାବେ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ରକ୍ତଚାପ, ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଓ ରକ୍ତରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଚର୍ବିଅଂଶ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏହି ଦୁଇ ରୋଗର ଅଧିକାଂଶ କୁପ୍ରଭାବ, ଯଥା: Kidney failure ଓ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତାକୁ ଏଡ଼େଇ ଦେଇହେବ । ଜାପାନ ଦେଶରେ Brain stroke ୨୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଅତ୍ୟଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଘଟୁଥିଲା । କେବଳ ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି, ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଉପରେ ନଜର ରଖି ଏବଂ ରକ୍ତଚାପର ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତସ୍ରାବର ଅଘଟଣ ଏକଚତୁର୍ଥାଂଶକୁ ଖସାଇ ଆଣିପାରିଛନ୍ତି । ଏ ଦିଗରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ସଚେତନତା ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ନିଷ୍ଠା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ସବୁ ଯତ୍ନ କେବଳ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ନୁହେଁ । ପିଲାଟିଦିନୁ ଏଥି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ବାପା ମା'ଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଏଥିରେ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା (Chronic subdural haematoma)

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡରେ ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରିଭାଗରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ଏକ ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ସୂତ୍ରପାତ ହୁଏ । ଏଇଟି ହେଲା Chronic subdural haematoma, ଅର୍ଥାତ୍ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପରେ ଏବଂ Dura ନାମକ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆବରଣ ତଳେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା । ଏହି ପ୍ରକାର ରକ୍ତ ଜମିବା ଏବଂ ତାହାର ଲକ୍ଷଣ ଜଣା ପଡ଼ିବାରେ ୧ମାସ ବା ୨ମାସ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ସମୟ ଭିତରେ ରକ୍ତସ୍ରାବଟି ବଢ଼ି ବଡ଼ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଆଘାତଟି ଏତେ ଛୋଟ ମାତ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ ଯେ ରୋଗୀ ଘଟଣାଟି ମନେ ପକାଇପାରେ ନାହିଁ । ରକ୍ତର ପରିମାଣ ବଢ଼ିବା ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବା ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ ଶିଥିଳ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହା Brain Scan ଦ୍ୱାରା ଅତି ସହଜରେ ଜଣାପଡ଼େ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାହେଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହବାର ଆଶା ବହୁତ । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା ଡେରି ହେଲେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନେକ ସମୟରେ ପକ୍ଷାଘାତ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ । କ୍ୱଚିତ୍ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ବି ଘଟିପାରେ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଅନେକ ଧରଣର ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । କେତୋଟି ସାଧାରଣ ରୋଗ ବିଷୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାହେଲା । ଏଥିରୁ ସୂଚନା ମିଳେ ଯେ ଅଧିକାଂଶ ବୟସଜନିତ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗର ନିଶ୍ଚିତ ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ । କେତେକ ରୋଗର ଆଘଟନ ଉଚିତ ପ୍ରତିଷେଧକଦ୍ୱାରା ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧ ଛଡ଼ା ପରିବାରର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସେବାକାରୀମାନଙ୍କର ଆନ୍ତରିକତା ଓ ସହଯୋଗିତା ରୋଗ ଉପଶମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରୋଗୀର ଦମ୍ଭ ବଢ଼େ ଓ ସେ ଆଶ୍ୱସ୍ତ ହୁଏ । ବୟସଜନିତ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼େଇବା ଓ ତାକୁ ମାନସିକ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାପନରେ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଆମ୍ଭ ସମସ୍ତଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ।

ଝାଞ୍ଜିରୀମଙ୍ଗଳା, କଟକ - ୯
ଫୋନ୍ ନଂ - ୨୬୨୫୨୩୦

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ ଓ ସ୍ନାୟୁ

ଡାକ୍ତର ବାଳକୃଷ୍ଣ କୁଅଁର
ସ୍ନାୟୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ମଣିଷର ପରମାୟୁଃ ହାରାହାରି ଧରାଯାଉ ୮୫ ବର୍ଷ । ଏହି ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ କେତେବେଳେ ମଣିଷ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଜାଣିବା କଷ୍ଟ । ବୋଧହୁଏ ବୁଢ଼ା ଶବ୍ଦକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ୍କ ଲୋକ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ମଣିଷ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗ (ସ୍ନାୟୁ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ଯକୃତ୍, ପାକସ୍ଥଳୀ ଇତ୍ୟାଦି) ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବା କର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟକୁ ଆମେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଅୟମାରମ୍ଭ କହିଲେ ଠିକ୍ ହେବ । ବାଳ ପାଚିବା, ଚମ ଧୁଡ଼ ଧୁଡ଼ ହେବା ଦାନ୍ତ ହଲି ପଡ଼ିଯିବା, ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତିହ୍ରାସ ହେବା, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଓ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ହେବା ଛୋଟ ପିଲା ପରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଇତ୍ୟାଦିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣା । ଆମେ ଏବେ ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ।

ସ୍ନାୟୁକୋଷଗୁଡ଼ିକର ସୃଷ୍ଟି ମା'ପେଟରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଜନ୍ମପରେ ଆଉ ଅନ୍ୟ କୋଷପରି ବଢ଼ି ନ ଥାଏ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଏହାର ଆକାରରେ କେବଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜୀବନର ଚତୁର୍ଥ ଦଶକରୁ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା କମିବାରେ ଲାଗେ । ଷଷ୍ଠ ଦଶକରୁ ଏହା ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ବା ତ୍ରିଗୁଣିତ ହୋଇ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଓଜନ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ହେଉ ବା ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ ହେଉ ଏଥିରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁ କୋଷଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକରିବା କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଆମେ ଜାଣିଛୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସାଧାରଣତଃ ୪ଟି ଲୋବ (Lobe) ଥାଏ । ଯଥା- ଫ୍ରଣ୍ଟାଲ (Frontal), ପେରୀଇଟାଲ (Parietal), ଟେମ୍ପୋରାଲ (Temporal) ଓ ଅକ୍‌ସିପିଟାଲ (Occipital) । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଏହି ସ୍ନାୟୁକୋଷର କ୍ଷୟ ଫ୍ରଣ୍ଟାଲ ଓ ଟେମ୍ପୋରାଲରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷକୁ ପରୀକ୍ଷା କଲାପରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ସେନାଇଲ ପ୍ଲେକ୍ ଏଥିରେ ଜମାହୁଏ । ଏହା ଟେମ୍ପୋରାଲ ଲୋବର ହିପୋକାମ୍ପସ ଓ ପାରାହିପୋକମ୍ପସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କମିଯିବା ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋ ଏନସେଫାଲୋଗ୍ରାମରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଆଲଫାରିଦିମ୍ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ବାଟାରିଦିମ୍ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ନାୟୁକୋଷଗୁଡିକୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ଓ ସକ୍ରିୟ କରୁଥିବା ନିଉରୋଟ୍ରାନ୍ସମିଟର ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସ୍ନାୟବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ :

ଚକ୍ଷୁ :୧. ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ନିକଟରେ ଥିବା ଜିନିଷ ଦେଖିହୁଏ ନାହିଁ । ବହି କିମ୍ବା ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପଢ଼ିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ଏହାକୁ ଆମେ ଚାଳିଶିଆ ବା ପ୍ରେସବାଇଓପିଆ କହିଥାଉ ।

୨. ପୁଅତୋଳାର ଆକାର ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ । ଆଲୋକ ପଡ଼ିଲେ ତାର ଯେଉଁ ସଙ୍କୁଚିତ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହେବାର ଶକ୍ତିଥାଏ ତାହା କମିଯାଏ ।

୩. ଆଖିକୁ ଦେଖିଲେ ଜଣାପଡ଼େ ଦୁଇ ଆଖିର ତୋଳାର ଉପରକୁ ଯିବା ସୀମିତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଉପରକୁ ଦେଖିବାକୁ ହେଲେ ବୁଢ଼ା ବୟସରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମଧ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନେ ବହୁତ ଥର ପଡ଼ିଯାନ୍ତି ।

୪. ରାତିରେ ଯିବା ଆସିବା ବେଳେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । କାରଣ ଅନ୍ଧାରରେ ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାପରି ପୁଅତୋଳା ପ୍ରସାରିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ବା ଅନ୍ଧାରକୁ ଆତ୍ମଜଷ୍ଟ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

କାନ ଆମର କାନରେ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ର ଥାଏ ତାକୁ ଆମେ କହୁ ଅର୍ଗାନ ଅଫ କର୍ଟି । ଏହାର ସ୍ନାୟୁ ବାହକ (Haircells) ର ସଂଖ୍ୟା ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କମିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ କାନର ଶୁଣିବା ଶକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ (Pressby acuisis) । ଏହା ସାଧାରଣତଃ (High tone) ଥିବା ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ହୋଇଥାଏ ।

ଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି : ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଓ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ପରି ଘ୍ରାଣଶକ୍ତି ମଧ କମିଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତିର ସ୍ନାୟୁ ଯାହାକୁ ଆମେ କହିଥାଉ (Olefactory Bulb) ସେଥିରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ନାକର ଉପରିଭାଗରେ ଥିବା ଗ୍ରହଣ କରିବା କୋଷ (Receptorcell Population) ମଧ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

Motor signs: ଗତିଶୀଳ ମଣିଷର ଗତିବିଧି ଶିଥିଳ ହୋଇ ଆସେ । ଯୁବା ଅବସ୍ଥା ପରି ଚଳଚଞ୍ଚଳତା (Speed and Amount of Motor Activity) କମିଯାଏ । ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତି କମ୍ ହୁଏ । ହାତ ଅପେକ୍ଷା ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ମାଂସପେଶୀ ପତଳା ମଧ ହୋଇଯାଏ । ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁକୋଷ(Anterior horn cell) ସଂଖ୍ୟା ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାଂସପେଶୀ ପତଳା ହୋଇଯାଏ ।

Tendon Reflex : ୧.ମାଂସପେଶୀର (Tendon) କୁ ବାଡ଼େଇଲେ ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆମେ କହୁ Tendon Reflex ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ Achilles Reflex ଚାଲିଯାଏ । Pamomental Reflex ଯାହାକୁ ଆମେ ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖିଥାଉ ଓ ତାହା ଆଉ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ନାହିଁ, ପୁଣିଥରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଏହା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ Release Reflex କହିଥାନ୍ତି ।

୨. ସ୍ପର୍ଶ ଶକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼ରୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁଇପାଖରେ ଥିବା Dorsal Root Ganglia ର ସ୍ନାୟୁ ହ୍ରାସ ପାଇବାରୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

Gait :- ମଣିଷ ବୁଢ଼ାହେଲେ Stooping posture ବା ଆଗକୁ ନଇଁ ଚାଲିଥାଏ । ପୂର୍ବପରି ସିଧା ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ । ଟିକିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଫର୍ଚ୍ଛାକରି ଚାଲିଥାଏ । ଦେହର Balance ରଖିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଚାଲିବା ସମୟରେ ବହୁତ ସାବଧାନ ସହକାରେ ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଟିକିଏ ପାଦ ଏପଟ ସେପଟ ହେଲେ ମଣିଷ ତାକୁ Adjust କରି ଚାଲେ । ତେଣୁ ସେ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଏ ନାହିଁ । ଏହାକୁ Rescue response କୁହାଯାଏ । ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏହା ସାଧାରଣତଃ କମିଯାଏ ।

ସ୍ମରଣଶକ୍ତି, ବିଚାରଶକ୍ତି (**Cognitive function**)

Cognitive function କହିଲେ ଆମେ ବୁଝୁ- ବୁଦ୍ଧି Intelligence, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି Memory, ବିଚାରଶକ୍ତି Judgement abstract, thinking, reasoning, language function,ଏହି ଶକ୍ତି ପାଇଁ ମଣିଷ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରୁ ପୃଥକ । ଏହାର ଅବୟାନକ୍ରମ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଭୁଲିବା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାପନରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ଠିକ୍ ସମୟରେ କୌଣସି ଲୋକର ନାମଟା ମନେ ନ ପଡ଼ିବା ବା କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥାନର ନାମ ଠିକ୍ ସମୟରେ ମନେ ନ ପଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି । ନୂଆ ତଥ୍ୟ ବା ଘଟଣାକୁ ଶୁଣିବା,ତାକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ସଜାଡ଼ି ରଖିବା ଓ ଠିକ୍ ସମୟରେ ତାହାକୁ ମନେପକାଇବାକୁ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି କୁହାଯାଏ । ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଏ ସମସ୍ତ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାରଶକ୍ତି ହରାଇଥାଏ । ଭଲମନ୍ଦ ବିଚାର କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେହେତୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶବିଶେଷକୁ ତାର ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ କରେ (Master Control) ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ହେଲେ ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ।

ମେଡିକାଲ କଲେଜ କମ୍ପାଉଣ୍ଡ, କଟକ-୭
ଫୋନ୍ - ୨୪୧୪୭୭୯, ୯୪୩୭୧୨୫୦୦୨

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁସମସ୍ୟା

ଡାକ୍ତର କେ.ସି. ପାଢ଼ୀ
ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ମଣିଷକୁ ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ଆର୍ଥିକ କଷ୍ଟ, ସାମାଜିକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଭିତରକୁ ଟାଣିନିଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି,ପରିବାର, ସମାଜ ତଥା ଦେଶର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରତି ଏକ Challenge ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବୟସାଧିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାର ଦ୍ୱିଧା ବହୁଗୁଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ବିଷୟରେ କିଛି ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିପାରିଲେ ମଣିଷ ନିଜର ଆଲୋଡ଼ନକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଉପଶମ କରିପାରିବ ।

ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଅନେକ । କେତେକ ଜୀବାଣୁଜନିତ, କେତେକ ଆଘାତଜନିତ । ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ଏହା ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ପରିଣତ ବୟସରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଚକ୍ଷୁରୋଗ, ରୋଗୀର ଅଜାଣତରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଜାଣିବା ଆଗରୁ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ୍ ଧାରଣା ଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରିବ । ନିଜକୁ ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ଅସୁବିଧାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷ ନିଜକୁ ନିଜ ପରିବାରକୁ ସଂଗଠିତ କରିବା ପାଇଁ ବାହ୍ୟଜଗତ ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଓ ଏଥିପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ଆମ ଦେଶରେ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ଓ ଅନ୍ଧତାକୁ ମିଶାଇ ୩%ରୁ ଅଧିକ ହେବ । ପୁଷ୍ଟିହୀନତାଜନିତ ଚକ୍ଷୁଦୋଷ, ଚଷମା ଦୋଷ, ଆଘାତଜନିତ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ହୋଇଥାଏ । ବୟସାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ସବୁ ହେଲା ।

୧ । ଚାଳିଶିଆ(PRESBYOPIA)
୨ । ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ (CATARACT)
୩ । ଚକ୍ଷୁ ଚାପଜନିତ ଗ୍ଲୁକୋମା (GLAUCOMA)
୪ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗଜନିତ (DIABETIC RETINOPATHY)
୫ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ସ୍ନାୟୁପଟଳ କ୍ଷୟ (AGE RELATED MASCULAR DEGENERATON (ARMD))
୬ । ଶୁଖିଲା ଆଖି

ମଣିଷ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଦୂର ଓ ନିକଟ ଦୃଷ୍ଟି ସହଜରେ ଚଳାଇନିଏ । ସେ ଜାଣିପାରେନି ଏହା କିପରି ସଂଗଠିତ ହୁଏ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ, ୪୦ ବର୍ଷ ପାଖାପାଖି ହେଲେ ସେ ଖବରକାଗଜଟିକୁ କିମ୍ବା (office file) ହେଉ ବା ପଢ଼ିବା ବହିକୁ ଦୂରକୁ ଦୂରକୁ ନେଇ ପଢ଼େ । ସେ ଜାଣିପାରେନି ଯେ ତାର ସମୀପ ଦୃଷ୍ଟି

Digitized by PPRACHIN, SOA

କମିଗଲାଣି । ଯେତେବେଳେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ପୂରା ହାତ ଲମ୍ବାଇବାକୁ ପଡ଼େ ସେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନିଏ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆଖିରୁ ପାଣି ବହେ, ପଢ଼ିବା ଅଭ୍ୟାସ କମିଯାଏ, ଅଳ୍ପ କାମ କରି ଅବଶ ହୋଇପଡ଼େ , ଘରେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୁଏ । ଏଣେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଠିକ୍ ଅଛି କହି ଫୁଟାଣି ମାରେ । ଏହା ଚାଳିଶିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ଏହା ମଣିଷ ଜୀବନର ନିୟମ । ଦୂର ସମୀପ ଦୃଷ୍ଟି ମଣିଷ ଆଖିଭିତରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀଦ୍ୱାରା ହିଁ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବୟସ ଅନୁକ୍ରମେ ଏହି ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ଅଭାବ ହୁଏ ତାହା ଚଷମାରେ (Power) ଦେଇ ସମୀପ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ସମ୍ଭବ କରାଯାଏ । ଦୁର୍ବଳତା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚଷମା (Power) ବି ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହା ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ । ବ୍ୟତିକ୍ରମ ପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ । ଏହାର ଏକମାତ୍ର ପ୍ରତିକାର ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର ।

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର କମିବା ସଙ୍ଗେ ଆଖି ଶୁଖିଲା ଲାଗେ, ବେଳେ ବେଳେ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ, ଲାଲ ପଡ଼େ । ଏହା ଲୁହ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ନିସୃତ ଲୁହ ପରିମାଣ କମିବା ଯୋଗୁଁ ହୁଏ । ଆଖିର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପାଇଁ ଲୁହର ଯଥେଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଏହା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ମାସିକିଆ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା ପରେ (Post menopausal period) ବହୁତ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ (oestrogen) ନାମକ (Hormone) ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ହୁଏ । କୃତ୍ରିମ ଲୁହ (drop) ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ଏହି ଲୁହକୁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟା ବା ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ଟୋପାଏ ବା ଦୁଇ ଟୋପା ଆଖିରେ ଢାଳିଲେ ଉପଶମ ମିଳିବ ।

୫୦ ରୁ ୬୦ ବର୍ଷ ପରେ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ ହେଲା Cataract ଓ Glaucoma । ଏହାକୁ ଧଳା ମୋତିଆ ଓ କଳା ମୋତିଆ କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ବାହ୍ୟଜଗତ ଏତେ ବଡ଼, ଆଖିଟି ଏତେ ଛୋଟ । ବାହ୍ୟଜଗତର ସାନ ଓ ବଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥକୁ ଆଖି ଦେଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ କେବଳ ଆଖିର 60 Power Lens ଭଳି ବାହ୍ୟ ଆଲୋକ ରଶ୍ମିକୁ ସଂକୁଚିତ କରିବାର କ୍ଷମତା ଯୋଗୁଁ । ଏହି 60 Power ରୁ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ 33 ଓ ଚକ୍ଷୁର ଭିତର ଯବକାଚ ବା 27 Power Lens ଯୋଗାଇଥାଏ । ଆଖିଭିତରେ ଯବକାଚଟି ସୂତାଖିଅରେ ଝୁଲିଲାଭଳି ଆଖି ସାମନା ଭାଗରେ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ ପଛରେ ଥାଏ । ଏହା ଭିତରେ ଶିରାପ୍ରଶିରା ନ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଏହା ଭିତରକୁ ସଞ୍ଚାଳନ କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ହେଉ ବା ବାହ୍ୟ ଜଗତର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ହେଉ, ଏହି Lens ଟି ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହରାଇବସେ । ଏହାକୁ Cataract ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ କୁହାଯାଏ ।

ଚର୍ମ, କେଶ ଓ ଆଖିଭିତର ଯବକାଚ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉତ୍ପତ୍ତି ଏକପ୍ରକାର Mother cell ରୁ । ଏମାନେ ବୟସରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏଣୁ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ବି ପ୍ରକୃତିର ଏକ ନିୟମ । କାହାର ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ, କାହାର ୬୦, ୭୦ ବା ୮୦ ବର୍ଷରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ବାହ୍ୟଜଗତର ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଡବଲ ଦିଶିବ, କୁହୁଡ଼ିଆ ଲାଗିବ । ରାତିରେ ସାମନାରୁ ଆଲୋକ ପଡ଼ିଲେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ଦେଖାଯିବ ଓ କ୍ଷଣିକ ପାଇଁ ସ୍ତବ୍ଧ ହୋଇ ରହିଯିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଚାଲେ । ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଚଷମା Power ବଦଳାଇଲେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇହୁଏ କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ପରେ ପାଖରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗଣିବା ଯାଏଁ କମିଯାଏ । ସେତିକି ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବି କମିଯାଏ । ଏହାର ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା କିଛି ନାହିଁ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଚିକିତ୍ସା । ଏହି ଅପରେସନ ସୁବିଧାରେ, ବିନା କଷ୍ଟରେ ଓ ଉନ୍ନତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ହୋଇପାରୁଛି । ଶତକଡା ୯୯ ଲୋକଙ୍କର ଭଲ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଫେରିପାରୁଛି ।

ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ହେଲା Glaucoma ଆଖି ଭିତରେ ଏକ ତରଳିଆ ପଦାର୍ଥ, ପାଣି ସଦୃଶ ସଦାସର୍ବଦା ଆଖିର ମଧ୍ୟଭାଗର ରକ୍ତରୁ ନିସୃତ ହୁଏ ଏବଂ ଆଖିର ସାମନା ଭାଗରେ ରକ୍ତକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଏହି ତରଳ ପଦାର୍ଥର ସଞ୍ଚାଳନ ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ଆକାର ଓ ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ପର୍କୀୟ ଆବରଣ ତଥା Lens ର ପରସ୍ପରର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖେ । ଏହି ପଦାର୍ଥର ନିସୃତ ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ ବା ସଙ୍କୁଚିତ ହେଲେ ଏହି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଆଖି ଭିତରେ ଜମି ରହେ । ଆଖିର ଚାପ ବଢ଼େ । ଆଖିଭିତରେ ଶିରାପ୍ରଶିରା ତଥା ସ୍ନାୟୁ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ ଏବଂ କ୍ଷତି ଘଟେ । ଏହାକୁ Glaucoma କୁହାଯାଏ । Glaucoma ବେମାରୀରେ ଯେଉଁ କ୍ଷତି ଘଟେ, ଏହାକୁ କୌଣସି ଉପାୟରେ ବି ଫେରାଇ ଆଣି ହେବ ନାହିଁ । ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା, ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ସମୟରେ ଯେତିକି ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଅଛି ସେତିକି ବଞ୍ଚାଇ ରଖିହେବ । Glaucoma ବେମାରୀ ଦୁଇ ପ୍ରକାର । ପ୍ରଥମଟିରେ ଆଖି ଲାଲପଡ଼େ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ବାନ୍ତି ବି ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ରୋଗୀ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ନିଜ ଆଡୁ ଲୋଡ଼ିଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର Glaucoma ରେ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ରୋଗୀ ଜାଣିପାରେନି । ରୋଗୀର ଅଜାଣତରେ ନଦୀର ଅତଡ଼ା ଖାଇଲା ଭଳି ଦୃଷ୍ଟିକ୍ଷେତ୍ରର ବାହାରପଟ କମିଆସେ ଏବଂ ଶେଷରେ ମଧ୍ୟଭାଗ ଲୋପହୁଏ । ମଧ୍ୟଭାଗ ଠିକ୍ ଥିଲାଯାଏ ରୋଗୀ କିଛି ଅନୁଭବ କରିପାରେନା । ମଧ୍ୟଭାଗ ଗଲାପରେ ସଂସାର ବୁଡ଼ିଗଲା ସଙ୍ଗେ ସମାନ । ଏଣୁ ଏହାର ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । କେବେ କେବେ ରୋଗୀ ଅଳ୍ପ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କରେ, ପାଖରୁ କେହି ଚାଲିଗଲେ ଜାଣିପାରେନା । ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବହୁଥର ଚଷମା ବଦଳାଇ ଥାଏ । ପରିବାରରେ କେହି Glaucoma ରୋଗୀ ଥାଇପାରେ ବା ନିଜର ଡାଇବେଟିସ ବେମାରୀ ଥାଇପାରେ । ଏମାନଙ୍କର ଯଦି ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ଏହି ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରିବ । ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଚକ୍ଷୁ ଚାପ ମାପିବା ଦରକାର ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ Glaucoma ବେମାରୀରେ ଦୃଷ୍ଟିକ୍ଷୟ ଫେରେଇ ହୁଏନା । ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସେ ଅବସ୍ଥା ବଞ୍ଚାଇ ରଖିହୁଏ । ଔଷଧ ବା ଅପରେସନ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗରେ ଦେହର ସବୁ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ଚକ୍ଷୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଦେହର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଆକ୍ରାନ୍ତର ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ । ପୃଥିବୀରେ ଏହା ଅନ୍ଧତ୍ୱର ଦ୍ୱିତୀୟ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଡାଇବେଟିସ୍ ବେମାର ଦଶବର୍ଷ ହେଲାବେଳକୁ ଆଖି ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ, ଚକ୍ଷୁର ପକ୍ଷାଘାତ ତଥା ସ୍ନାୟୁ ପଟଳରେ କ୍ଷତି ଘଟିଥାଏ । ସ୍ନାୟୁପଟଳର କ୍ଷତିକୁ Diabetic Retinopathy କୁହାଯାଏ । ଏହା ଥରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ, ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ଅଂଶ ଅଧିକ ଥିଲେ ଯେତେ ଭଲ ଔଷଧ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଚିକିତ୍ସା କଲେ ବି ବଢ଼ିଚାଲେ ଓ ସମୟାନୁକ୍ରମେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ନିୟମିତ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ରୋଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଆକ୍ରାନ୍ତର ଭୟ ଦେଖାଗଲେ, Laser ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତିକୁ ରୋକିହେବ କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଫେରାଇ ହେବ ନାହିଁ । ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ diabetes ରୋଗୀ ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ପ୍ରତି ୪ ବା ୬ ମାସରେ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ବାଧ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ Diabetes ଜନିତ ଅନ୍ଧତ୍ୱକୁ ରୋକିହେବ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଚକ୍ଷୁଦୋଷ ତଥା ଅନ୍ଧତ୍ୱର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା AGE RELATED MASCULAR DEGENERATION ଏହି ରୋଗର ନାମରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଏହା ବୟସଜନିତ । ଆମେରିକାର ଅନ୍ଧତ୍ୱର ଏହା ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଆଖିର ସ୍ନାୟୁପଟଳ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ରଶ୍ମିକୁ ବିଜୁଳି ତରଙ୍ଗରେ ପରିଣତ କରି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପଠାଇଥାଏ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ ଅନୁଭବ କରେ । ସ୍ନାୟୁପଟଳର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ସୋରିଷ ଆକାରର ଏକ ଅଂଶ Macule ଦେଇ ଆମେ ଦୂର ଓ ପାଖର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥ ଦେଖିଥାଉ । ଏହି ଛୋଟ ଅଂଶ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଚିହ୍ନିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସ୍ନାୟୁପଟଳର ବାକି ଅଂଶ ଦୃଷ୍ଟି କ୍ଷେତ୍ରର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅଂଶ ଦେଖାଇବାରେ ଏବଂ ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅତି ଛୋଟ ଆକାର, ଯଥା- ଛୁଞ୍ଚି କଣା ବା ଛୋଟ ଅକ୍ଷର ହେଉ, ଦୂରର ପକ୍ଷୀ ହେଉ ବା ପାଖରେ ଥିବା ବହି ଅକ୍ଷର ହେଉ Macula ଜରିଆରେ ଦେଖି ହୋଇଥାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କର Maculaରେ ଅବକ୍ଷୟ ଘଟେ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ୬୦/୭୦ ବର୍ଷ ପରେ ଏଥିରେ ରୋଗୀ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସରଳରେଖା ସବୁ ବଙ୍କା ଦିଶିବ, ପୂରା ଖବରକାଗଜଟିକୁ ଅନାଇଲେ ମଧ୍ୟଭାଗଟି ଫିକା ବା କଳା ଦିଶିବ । ଛୋଟ ଅକ୍ଷର ଚଷମା ଦେଇ ବି ପଢ଼ି ହେବନି । ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମଟିରେ ପାଣି ବା ରକ୍ତ ମେକ୍ୟୁଲା ପଛରେ ଜମେ (Wet type)ଦ୍ୱିତୀୟଟିର ମେକ୍ୟୁଲା ଶୁଖିଯାଏ (Dry type) । ଏହି ରୋଗର କାରଣ ଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣା ନାହିଁ । ଏଣୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ । Wet type ରେ ଆଜିକାଲି ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରୁଚି । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ବହୁତ । ପ୍ରାୟ ତିନି ଚାରି ଲକ୍ଷ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ଓ ନିଶ୍ଚିତ ଉପଶମ ଯେ ମିଳିବ କହିହେବ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗର ଏକମାତ୍ର ଶୁଭ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ଧତ୍ୱ ହେବ ନାହିଁ । ବଡ଼ ବଡ଼ ପଦାର୍ଥ ଦେଖିହେବ କିନ୍ତୁ ଚିହ୍ନି ହେବନି । Low vision Aid ଦ୍ୱାରା କିଛି ବଡ଼ ବଡ଼ ଅକ୍ଷର ପଢ଼ି ହେବ । Carotenoid ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା Spinach ଓ Collard Greens ଓ Anti Oxidants ଔଷଧ ସେବନ କଲେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ସର୍ବୋପରି ଏହି ରୋଗ ସବୁର ପରିଣତି ଦୁଃଖଦାୟକ । ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ ବଜାୟ ରଖିହେବ । ଏଣୁ ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ନିୟମିତଭାବେ ପ୍ରତି ୨/୪ ବର୍ଷରେ ଏବଂ ୬୦ ବର୍ଷ ପରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ସଚେତନ ବ୍ୟକ୍ତି ସମୟୋଚିତ ପଦକ୍ଷେପଦ୍ୱାରା ନିଜର ଅସହାୟତାକୁ ଦୂର କରିପାରିବ ।

ମଙ୍ଗଳାବାଗ, କଟକ

ଫୋନ୍ ନଂ - ୨୬୧୪୨୫୪, ୨୬୨୧୭୭୭

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂତନ ଦିଗନ୍ତ

ମାଇକ୍ରୋଫାକୋ ସହ ରୋଲେବୁଲ ଇନଟ୍ରାଅକ୍ୟୁଲାର ଲେନ୍‌ସ

ଡାକ୍ତର କିରଣବାଳା ଭଣ୍ଡାରୀ

ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯାହାକି ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ବିଗତ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଚକ୍ଷୁଶଲ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନରେ ବହୁ ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇଛି, ତାହା ୨୦୦ ବର୍ଷର ପୂର୍ବ ଇତିହାସକୁ ଟପିଯାଇଛି । ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ ବହୁ ନୂତନ ପଦ୍ଧତିର ଉଦ୍‌ଭାବନ ହୋଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ଚକ୍ଷୁବିଜ୍ଞାନର ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାରେ ମାତ୍ର ଏକ ବୁନ୍ଦା ଜ୍ଞାନ ଆମେ ପାଇଛେ । ଯାହା ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଦେଇଛି ଆଗାମୀ ଯୁଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ।

Cataract ବା ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଶବ୍ଦ ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦରୁ ଆସିଛି । ଯାହାର ଅର୍ଥ 'White water falling' ବା 'ଧଳା ପରଳ ପଡ଼ିବା' । ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁରେ ଜାଲଜାଲୁଆ ଦେଖାଯିବା (burred vision) କୁ ଜଳପ୍ରପାତକୁ ଦେଖିବା ସହ ତୁଳନା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତ ଓ ବାବିଲୋନିଆ ସଭ୍ୟତାରେ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ସେମାନେ ମେଘୁଆ ଦିଶୁଥିବା ଲେନ୍‌ସଟିକୁ ଠେଲି ତଳକୁ ଖସାଇ ଦେଉଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ 'Couching' କୁହାଯାଏ ।

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ହେଉଥିବା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ ଛୁଞ୍ଚି ସୂତାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡୁ ନାହିଁ । ବିନା ଛୁଞ୍ଚି ସୂତାରେ ତିନି ଏମ.ଏମ. ସାଇଜରେ ସେଲେବୁଲ ଇଣ୍ଟ୍ରାକୁଲାର ଲେନ୍ସ କୁ ରୋପଣ କରାଯାଉଛି । ପୂର୍ବରୁ ୧୦ ରୁ ୧୫ ଏମ.ଏମ. ଲମ୍ବାର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ସିଲାଇ ହେଉଥିଲା । ନୂତନ ପଦ୍ଧତିର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରକୁ ମାଇକ୍ରୋଫାକୋ କିମ୍ବା ଫାକେନେଟ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ ବେଶିଦିନ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ପଡୁ ନାହିଁ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ବିପଦ ନାହିଁ ।

ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ ଦୈର୍ଘ୍ୟକୁ କିପରି ଆହୁରି କମାଯାଇ ୧.୦ ଏମ.ଏମ. କୁ ଅଣାଯାଇପାରିବ । IOL ପଦାର୍ଥ କିପରି ଅଧିକ ପରିଷ୍କାର ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ରୋଲେବୁଲ IOL (ROLLABLE, IOL) ଏଠାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମିଳୁଥିବା ରୋଲେବୁଲ ଲେନ୍‌ସଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମାଇକ୍ରୋ IOL (IOL care Boroda), THINOPTX (USA) ଓ ACRYSMART (GERMANY) ଉପଲବ୍ଧି ହେବ । ଏଥିରେ ତରଳ ଜେଲ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ୧.୨ ଏମ.ଏମ. କଟା ହୋଇ ଏହାକୁ ଚକ୍ଷୁରେ ରୋପଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଲେନ୍‌ସ ପରି କାମ କରିବ । ଅପରେସନ ପରେ ଚଷମାର ଆବଶ୍ୟକତା ଆଉ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ମାଇକ୍ରୋଫାକୋ ପଦ୍ଧତି ଦେଶରେ ପ୍ରଥମେ ଚେନ୍ନାଇରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥିଲା । ଚେନ୍ନାଇର ଅଗ୍ରୱାଲା ଚକ୍ଷୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତର ଅମର ଅଗ୍ରୱାଲା ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ପ୍ରଥମେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପରେ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ସୌଭାଗ୍ୟର କଥା ଯେ ଏହା ଏବେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଲାଏନ୍‌ସ, ରୋଟାରୀ ପରି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନେ ଏହି ସୁବିଧାକୁ ସୁବିଧା ମୂଲ୍ୟରେ ଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇ ପାରିଛନ୍ତି । ସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅନ୍ୟୂନ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । କେବଳ ଚକ୍ଷୁ ଭିତରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ରୋଲେବୁଲ ଲେନ୍ସ ପାଇଁ ସର୍ବାଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହେବାର ୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଛଅ ସପ୍ତାହ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ନୂଆ ମାଇକ୍ରୋଫାକୋ ପଦ୍ଧତିରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହେଉଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଧନ୍ଦା କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମୟରେ ରୋଗୀଙ୍କୁ କୌଣସି ଇଂଜେକସନ୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ ମାତ୍ର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମୟରେ ବଧିରାଜନିତ ଅଖିବୁନ୍ଦା ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ଫଳରେ ରୋଗୀକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ି ନ ଥାଏ । ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବ୍ୟକ୍ତି କୁ ଅଧିକ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ ।

ଲାୟନ୍‌ସ ଚକ୍ଷୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟ
ବକ୍ସିବଜାର, କଟକ-୧

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା ଓ ଗଳା ସମସ୍ୟା

ଡାକ୍ତର ଦୟାନିଧି ଦାସ
କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା ଓ ଗଳା ବିଶେଷଜ୍ଞ

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା ଓ ଗଳାରେ ଅନେ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଯାଉଥିଲେହେଁ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ହେଉଛି ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ନାସାରନ୍ଧ୍ରରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ଓ ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ।

ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ - ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ରବଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା କାନର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ, କର୍ଣ୍ଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଇଥିବା ସ୍ନାୟୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ରଦ୍ୱାରା ସଂପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । କାନକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ବାହ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣ, ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ । ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣଟି ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ପ୍ରଥମଟି ହେଲା ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉଥିବା କର୍ଣ୍ଣଫଳକ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଏକ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର କର୍ଣ୍ଣନଳୀ । କର୍ଣ୍ଣନଳୀର ଶେଷ ଭାଗରେ ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଓ ବାହ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣନଳୀ ମଧ୍ୟରେ କାନ ପରଦା ଅବସ୍ଥିତ । ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣଟି ବାୟୁଭରା ଷଡ଼କାଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର କୋଠରି । ଏହା ମଧ୍ୟରେ କାନ ପରଦାଠାରୁ ଅନ୍ତକର୍ଣ୍ଣକୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ତିନିଟି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅସ୍ଥି ଅବସ୍ଥିତ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟକୁ ନାକ ଭିତରୁ ଏକ ନଳୀ ଆସିଥିବାରୁ ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଓ ବାହାରର ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସହିତ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ହୋଇ, ବାୟୁଚାପର ସମତା ରକ୍ଷାକରେ । ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣର ଭିତର ଆଡ଼କୁ ଥାଏ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ । ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ର ଓ ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ଯନ୍ତ୍ର । ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣରେ ଥିବା ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ରରୁ ଶ୍ରବଣସ୍ନାୟୁ ବାହାରି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ଶ୍ରବଣକ୍ଷମ କରିବାପାଇଁ ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ, କାନ ପରଦା, ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣର ତିନିଟି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅସ୍ଥି, ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣରୁ ନାସା ଗହ୍ୱରକୁ ଯାଇଥିବା ଶ୍ରୁତିସ୍ରୋତ ନଳୀ, ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯନ୍ତ୍ର, ଶ୍ରବଣ ସ୍ନାୟୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ରର ସହଯୋଗମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅଂଶରେ ଦୋଷତ୍ରୁଟି ଦେଖାଦେଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶ୍ରବଣ ଦୋଷ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ର, କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଇଥିବା ଶ୍ରବଣ ସ୍ନାୟୁ କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କର ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ରର ଦୋଷତ୍ରୁଟିରୁ ହୋଇଥାଏ । ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ପାଖାପାଖି ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଲା ପରି ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନେ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ହରାଇଥାଆନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ବିଶେଷତଃ କଳକାରଖାନାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଡାକବାଜି ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ଯନ୍ତ୍ର ସଂଗୀତ ବା କଣ୍ଠ ସଂଗୀତ ପ୍ରସାରଣ, ଗାଡ଼ିର ଇଞ୍ଜିନ୍ ଓ ହର୍ଣ୍ଣର ଶବ୍ଦ, ଦୀପାବଳି ବା ବିବାହ ଉତ୍ସବରେ ବ୍ୟବହୃତ ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଆତସବାଜି ପ୍ରଭୃତି କ୍ଷତି ଘଟାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏତେ ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ଯେ ତା ସହଜରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସତର୍କତା ସହିତ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ଏଡ଼େଇ ପାରିଲେ ଉଚ୍ଚଶବ୍ଦର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଔଷଧର ବିଷାକ୍ତ କୁପ୍ରଭାବରେ ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ର କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବେଶି କ୍ଷତି ହୁଏ । ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ରର ଯେଉଁ ଅଂଶ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ସେଗୁଡ଼ିକରେ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯନ୍ତ୍ର ଓ ଶ୍ରବଣସ୍ନାୟୁ ମୁଖ୍ୟ । ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଥିବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଲୋମକୋଷଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ ସେଠାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ସ୍ନାୟୁ ତରଙ୍ଗ ଶ୍ରବଣ ସ୍ନାୟୁକୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଶ୍ରବଣ ସ୍ନାୟୁ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗ ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପହଞ୍ଚିପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଂଶଗତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରବଣହୀନତା ଦେଖାଯାଏ । ଏକା ବୟସର ଦୁଇ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯେ ଏକା ପ୍ରକାରର ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହେବ ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଂବେଦନଶୀଳତା ଯୋଗୁଁ କେତେକଙ୍କର ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସହଜ ଓ ଦ୍ରୁତତର ହୋଇପାରେ । ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସର ସୂଚନା ମିଳିଲେ ଅବିଳମ୍ବେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପରିମାଣ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଯଦି ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ବୟସଗତ ହୋଇଥାଏ ତାହେଲେ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଅଧିକ ହ୍ରାସ ନ ହେବା ପାଇଁ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ । ପୂର୍ବବର୍ଣ୍ଣିତ ବିଭିନ୍ନ କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ ଓ କ୍ଷତିକାରକ ଔଷଧ ସେବନରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ରହିବାକୁ ହେବ । କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ର ଓ ଶ୍ରବଣ ସ୍ନାୟୁକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଶ୍ରବଣ ସହାୟକ ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ନାସାଗହ୍ୱରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ - ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନାସାଗହ୍ୱରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଏକ ସାଧାରଣ ଉପସର୍ଗ । ନାକରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବାର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି । ଏହି ରକ୍ତସ୍ରାବ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ ନୁହେଁ । ଏହା ନାକ ମଧ୍ୟରେ ଓ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ରୂପେ ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ପ୍ରାୟ ତିନିଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ନାସା ଗହ୍ୱର ଓ ନାକ ପଛ ପଟକୁ ଥିବା ଗଳକକ୍ଷରୁ ସାମାନ୍ୟ ସର୍ଦ୍ଦି ରୋଗଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ମାରାତ୍ମକ କର୍କଟ ରୋଗ ବା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କେତେକ ରୋଗରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଆସ୍ପିରିନ୍ ଜାତୀୟ ଔଷଧର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗରେ ରକ୍ତର ଗୁଣାତ୍ମକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମାନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହେବା ଯୋଗୁଁ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ନାକରେ ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ଆଘାତ ହେବା ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ । ଦୁଇ ନାସାଗହ୍ବର ମଝିରେ ଥିବା ପରଦା ବା Septyumର ସମ୍ମୁଖ ଭାଗରେ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ଆସି ମିଶିଥିବା ଚାରିଟି ଧମନୀର ସଂଗମ ସ୍ଥଳକୁ ନାକର ରକ୍ତସ୍ରାବ ଅଞ୍ଚଳ ବା 'ବ୍ଲିଡିଙ୍ଗ୍ ଏରିଆ ଅଫ୍ ନୋଜ୍' କୁହାଯାଏ । ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତରେ ଏଠାରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ରାତିରେ ବିଛଣାରେ ଶୋଇଥିବାବେଳେ ଯଦି ନାକ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ନାକ ଭିତରକୁ ଆଙ୍ଗୁଳି ପୂରାଇ ଦେବା ଫଳରେ ନାକର ରକ୍ତସ୍ରାବ ଅଞ୍ଚଳ ନଖଦ୍ୱାରା ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ସକାଳୁ ଦେଖିଲା ବେଳକୁ ତକିଆରେ ରକ୍ତ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦିଓ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବହୁଳଭାବେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ, ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟାୟାମ ବା କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ନାକରୁ ବେଳେବେଳେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକ ଅନମନୀୟ ବା ଟାଣ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ସଂକୁଚିତ ହୋଇପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ରକ୍ତ ନଳୀରୁ ରକ୍ତ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ବଢ଼ିଗଲେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ହୋଇଥାଏ । ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଭୟଭୀତ ନ ହୋଇ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା ଓ ଗଳା ବିଶେଷଜ୍ଞ ଭଲ ଭାବରେ ନାକ ଓ ଗଳାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ରକ୍ତ ଚାପ ଆଦି ପରୀକ୍ଷା କରି ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାଆନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ନାକରୁ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ଆଦୌ ଡରିବାର ନାହିଁ । ବର୍ଦ୍ଧିତ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଆଞ୍ଚ ଆସିବା ଓ ପକ୍ଷାଘାତ ଆଦି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ନାକ ଦେଇ ରକ୍ତ ବହି ଆସିଲେ ଏହାକୁ ଅଦୃଶ୍ୟରେ ଆଶୀର୍ବାଦ ବା blessing in disguise କୁହାଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ ମାପିବା ପରେ ରକ୍ତସ୍ରାବର ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ତାହାର କାରଣ ଜାଣିବା ପରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ନାସା ଗହ୍ବରରେ ମାଂସବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହବା ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ।

ସ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ - ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଉ ଏକ ସମସ୍ୟା, ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ସ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି ସ୍ୱରପେଟିକା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦୁଇଟି ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀର ଶିହରଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଏହି ସ୍ୱର ଗଳକକ୍ଷ, ତାଳୁକା, ଜିହ୍ୱା ଓ ନାସାରନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ସ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱର ପେଟିକା, ଗଳକକ୍ଷ, ତାଳୁକା, ଜିହ୍ୱା ଓ ନାସାରନ୍ଧ୍ରରେ ରୋଗ ହୋଇ ସ୍ୱରକୁ କେତେକାଂଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱରପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଲାଳିତ୍ୟ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବା କୋମଳତା ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସ୍ୱର ମୋଟା ବା କର୍କଶ ଶୁଣାଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତଣ୍ଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବସିଯାଇ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଶବ୍ଦ ବାହାରେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତଣ୍ଟି ଭିତରେ କିଛି ଗୋଟାଏ ଜିନିଷ ରହି ଆଂଶିକ ବିଣ୍ଡା ହେଲା ପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଶବ୍ଦ ବାହାରେ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ତଣ୍ଟିବସିଯିବା ବା ସ୍ୱର ମୋଟା ହେବାର କାରଣ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀରେ ପ୍ରଦାହ(Inflammation) ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ । ଥଣ୍ଡାସର୍ଦ୍ଦିହେଲେ ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଟି ଫୁଲିଯାଇ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ତଣ୍ଟି ବସିଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ନାସା ଗହ୍ୱର, ଗଳକକ୍ଷ ଓ ସ୍ୱର ପେଟିକାକୁ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ହେଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ବନ୍ଦ୍ କରି ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଟିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ଦେଲେ ଆଶୁ ଆରୋଗ୍ୟର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଟି ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ତଣ୍ଟି ବସିଯାଏ । ନିଜ ସ୍ୱରସୀମାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ଖୁବ୍ ବଡ଼ ପାଟିକଲେ ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଟି ଘଷି ହୋଇ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଓ ଫୁଲିଯିବାରୁ ତଣ୍ଟି ବସିଯାଏ । ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛିଦିନ ପରେ ଦୁଇ ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀର ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଫୁଲା ରହି ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ଏହାକୁ ସଂଗୀତଜ୍ଞ ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀର ଫୁଲା ବା Singer's Nodule କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଯେଉଁ କଣ୍ଠ ସଂଗୀତଜ୍ଞମାନେ ନିଜ ସ୍ୱର ସୀମାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ୱର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିପାରିଲେ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଇଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । କେତେକ କାରଣରୁ ସ୍ୱରଯନ୍ତ୍ରର ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗ ହୋଇ ତଣ୍ଟି ବସିଯାଏ । ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ପକ୍ଷାଘାତର କାରଣ ଜାଣି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ସ୍ୱରଯନ୍ତ୍ରର କର୍କଟ ରୋଗ ତଣ୍ଟି ବସିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଧୂମପାନ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ କରୁଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ତଣ୍ଟି ବସିବାର ପନ୍ଦରଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସାରେ ଆରୋଗ୍ୟ ନ ମିଳିଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସାହେଲେ ରୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରି ଦୀର୍ଘଦିନ ଯାଏ ବଞ୍ଚିରହେ । କର୍କଟ ରୋଗ ହେଲେ ଯେ ରୋଗୀ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବ ନାହିଁ ସେ ଧାରଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ । ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀରେ କୌଣସି ରୋଗ ନ ଥାଇ ଗଳକକ୍ଷ ବା ଜିହ୍ୱାରେ ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି ପକ୍ଷାଘାତ, ତାଳୁକାରେ ମାଂସବୃଦ୍ଧି ପକ୍ଷାଘାତ କିମ୍ବା ନାକନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଂସବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱରପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକ ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଜାଣି ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳେ ।

ପ୍ରେଷ୍ଟସ କଲୋନି, କଟକ - ୧

ଫୋନ୍ ନଂ - ୨୫୨୨୬୭୮, ୨୫୩୧୯୪୦୫

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା, ଗଳା ରୋଗ ଓ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା

ଡାକ୍ତର ସୁବ୍ରତ ବେହେରା
କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା ଓ ଗଳା ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଆମ ପାଞ୍ଚ ବାହ୍ୟେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରୁ କାନ, ନାକ ଏବଂ ଗଳା ଅନ୍ୟତମ । କାନରେ ଶ୍ରବଣ, ନାକରେ ଆଘ୍ରାଣ ଏବଂ ଗଳା ଓ ଜିହ୍ୱାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାଦ ଆହରଣ, ବୟସଜନିତ ଶାରୀରିକ ଶିଥିଳତାରେ ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡିକର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ଧିମେଇ ଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ନିଜର ବୟସ ସୀମା ବଢ଼ାଇ ପାରୁଛୁ ସେତେବେଳେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶିଥିଳଜନିତ ଦୁଃସ୍ଥତାକୁ ମଧ୍ୟ କେତେ ପରିମାଣରେ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛୁ । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ଆମର ବୟସଜନିତ ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଗବେଷଣା ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ।

ନିମ୍ନୋକ୍ତ ରୋଗ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

କର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ
କାନରେ ଶବ୍ଦ ହେବା (Tinnitus)
ମୁଣ୍ଡ ଘୂରାଇବା
କାନରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଇଳା ଜମିବା
କାନ ପ୍ରଦାହ

ଉପରୋକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ୬୫ ରୁ ୭୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକତଃ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ବୟସ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ଏକତୃତୀୟାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିରେ ପୀଡ଼ିତ । ଏହା ଚାରିପ୍ରକାରର ଦେଖାଯାଇଥାଏ,

ଯଥା - 1.Sensory, 2. Neural, 3. Strial ଏବଂ 4. Cochlear conductive ଏହି ପାର୍ଥକ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ Audiometry (ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତିର ବିଶ୍ଳେଷଣ) ଜରିଆରେ ଜାଣିଥାଉ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ଅନ୍ତଃକାନରେ ଥିବା Haircell କିମ୍ବା ଶ୍ରବଣ ସ୍ନାୟୁର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ କ୍ଷୟ ହେତୁ ଘଟିଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଚିକିତ୍ସାରେ ବହୁତ ଅଗ୍ରଗତି ଘଟିଛି । କିନ୍ତୁ ସବୁ ଚିକିତ୍ସାର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ହେଉଛି ଶ୍ରବଣ ସହାୟକ ଯନ୍ତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା । ଆମେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ଅତ୍ୟଧିକ ବାହ୍ୟ ଶବ୍ଦ ହେଉଥିଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଶ୍ରବଣ ଅପାରଗ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭଲଭାବରେ ଶୁଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ କଥା କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁହଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଦେଖିପାରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

କେତେକ ଅବସ୍ଥା ବୟସଜନିତ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ବୟସ ଅନୁପାତରେ ଶୀଘ୍ର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯଥା -

୧. ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷିତ ସ୍ଥାନରେ ନିୟମିତ ରହିବା କିମ୍ବା କାମ କରିବା ।
୨. ଶ୍ରବଣ ସ୍ନାୟୁକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ।
୩. ଦୀର୍ଘଦିନ କାନ ପରଦା ଛିଦ୍ରଜନିତ କାନ ପାଚି ରହିବା ଏବଂ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କରିବା ।
୪. ମଧୁମେହ ରୋଗର ସଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ବିଗତ ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରବଣ ସହାୟତା ପଦ୍ଧତିରେ ବହୁ ବିକାଶ ଘଟିଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଉପଲବ୍ଧ Digital Programmable Hearing Aid ସାହାଯ୍ୟ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଶୁଣାଯାଉଛି ଏବଂ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିହେଉଛି । Bone Anchored Hearing Aid, Total Implantable Hearing Aid, Cochlear Implant, Brainstem implant ଆଦି ମଧ୍ୟ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନର ଅବଦାନ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ରବଣ ଅପାରଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ବିଶେଷରେ Vibratactile Sensation ଦ୍ୱାରା ଶବ୍ଦକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରାଯାଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ Mobile Phone ର S.M.S. ଜରିଆରେ ମଧ ଏକ ଶ୍ରବଣ ଅପାରଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା କେତେକ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (Antioxidant) ସେବନ ଦ୍ୱାରା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଶ୍ରବଣହୀନତାର ପ୍ରକୋପକୁ କମାଯାଇ ପାରୁଛି । Red wine ରୁ ଉଦ୍ଧୃତ Resveratrol ନାମକ ଏକ ଔଷଧ ଉପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି । କେତେକ ଗବେଷକଙ୍କର ମତରେ ଏହା ବୟସଜନିତ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ରୋକିବାରେ ସକ୍ଷମ ।

Tinnitus ବା କାନରେ ଅବାଞ୍ଛିତ ଶବ୍ଦ ପ୍ରାୟ ଶତକଡା ୯୫ ଭାଗ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମଧ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । କୌଣସି ବାହ୍ୟ ଶବ୍ଦ ନ ଥାଇ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କାନ ମଧ୍ୟରେ ଗୁଞ୍ଜରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶୋଇବା ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅତୀତରେ ଏହା ଏକ ଦୁଃସାଧ୍ୟ ରୋଗ ହିସାବରେ ଗଣତି କରାଯାଉଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କିଛି ନୂତନ ଔଷଧ, Councelling, Tinnitus, Masker ର ବ୍ୟବହାର ତଥା Tinnitus Retraining programme ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ବହୁଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରୁଛି ।

ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା (Vertigo) ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଏକ ଜଣାଶୁଣା ରୋଗ । କାନର ବିଶେଷତ୍ୱ ଏଠାରେ ହେଉଛି ଯେ ଆମର ଅନ୍ତଃକାନରେ Balance organ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ସ୍ନାୟୁ ରହିଛି । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାନ ରୋଗ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ବହୁତ ରୋଗ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା କାରଣ ହୋଇପାରନ୍ତି, ଯଥା- ରକ୍ତଚାପ, stress, ରକ୍ତହୀନତା ଇତ୍ୟାଦି । ଅନ୍ତଃକାନଜନିତ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ଔଷଧ ସେବନ (ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ପରାମର୍ଶରେ) ସହିତ Vestibular rehabilitation Programme ର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧ ।

କାନରେ ମଇଳା ଜମିବା ଏବଂ କାନ ପ୍ରଦାହ ବୟସ୍କଙ୍କର ବେଶି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ବାହ୍ୟ କାନରେ ଅବସ୍ଥିତ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କର ସୀମିତ କ୍ଷରଣ ଯାହା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସାଧାରଣତଃ କାନକୁ ସଫା ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳରେ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ନିଦାନ ceruminolytic ear drop ସାହାଯ୍ୟରେ କରାଯାଇପାରେ । କାନ ପ୍ରଦାହ ସହିତ ମଧୁମେହ ରୋଗ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ malignant ext. otitis ନାମକ ଏକ ଭୟଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତେଣୁ କାନକୁ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକାନ୍ତ କାମ୍ୟ ।

ନାସା : ନାକ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ।
ନାକରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ।
ନାକରୁ ଅନବରତ ପାଣି ବାହାରିବା ।
ଆଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି କମିଯିବା ।

ବୟସ ଅଧିକ ହେଲେ ଆମ ଶରୀରର ସବୁ ତନ୍ତୁ ପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ଆମ ବାହ୍ୟ ନାକରେ ଥିବା supporting cartiledge ନିଃଶ୍ୱାସ ସହିତ ଭିତରକୁ ଟାଣି ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ନାକରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତୋଟି ରକ୍ତଚାପ ଔଷଧ ସେବନ, ନାକ ବୁନ୍ଦାର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାକ ଏବଂ ଏହାର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ, ଯଥା- Paranasal sinus ଏବଂ nasopharynx ର କର୍କଟ ରୋଗ ବେଶି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ନାକ,ଆଖି ଓ ମୁହଁ ଫୁଲା, ନାକ ବନ୍ଦ ରହିବା, ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଓପର ମାଢ଼ି ଫୁଲିବା, ଉପର ଦାନ୍ତ ହଲିବା, ବେକରେ ଆବୁ ହେବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ନାକରୁ ଅନବରତ ପାଣି ବାହାରିବା ବିଶେଷକରି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରି ଆସିବା ଯାହାକୁ Gustatory Rhinorrhea ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ଏକ ବୟସଗତ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ସେପରି ଆଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ବାସ୍ନା ନ ଜାଣିପାରିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା କୌଣସି ଏକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି,ନାକ ଭିତରେ ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି, ବକଳା ଜମା ହେବା ଆଦି କାରଣ ହୋଇପାରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନାକର endoscopy ଜରିଆରେ ରୋଗକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ନିର୍ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରୁଅଛି । ଏହାଛଡା F.E.S.S.(Functional Endoscopic Sinus Surgery) ଦ୍ୱାରା ନାକ ଏବଂ Paranasal sinus ର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ନିରାକରଣ କରାଯାଇ ପାରୁଅଛି ।

ଗଳା : ଗଳାର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବା, କଥା କହିବା ଏବଂ ଏହି ରାସ୍ତାରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଥାଏ । ସ୍ୱର ପରବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ଊଣା ଅଧିକେ ଅଧିକ ବୟସରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବା ଅସୁବିଧାରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ । ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥି କ୍ଷରଣ କମିଯିବାରୁ ପାଟି ଶୁଖିଯିବା, ଏହା ବୟସ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶି ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦାନ୍ତ ସଂଖ୍ୟା କମିଯିବା କିମ୍ବା ଦାନ୍ତ ନ ଥିବା ହେତୁ ଚର୍ବଣ କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ । ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବାରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ମାଂସପେଶୀରେ ଦୁର୍ବଳତା Newromuscular Function derangement, Cricopharyngeal Spasm ଖାଦ୍ୟନଳିର ଦୁର୍ବଳତା Reduction of Peristaltic Contraction

ଏହା ବ୍ୟତୀତ କେତୋଟି ରୋଗ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥା – Alzheimer's disease, Parkinsonism.ଗଳା କର୍କଟ ରୋଗ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବାରେ ଅସୁବିଧା କରିଥାଏ ।

ବେଶି ସମୟ ଏବଂ ବେଶି ଶବ୍ଦକରି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶୀଘ୍ର ଘଟିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସ୍ୱରପେଟିକାରେ ତନ୍ତୁ ଦୁର୍ବଳତା ହେତୁ ଥର ଥର ସ୍ୱର ବାହାରିଥାଏ । ସ୍ୱର ପେଟିକାର କର୍କଟରୋଗ ତମାଖୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ବେଶି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ସ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବାରେ ଅସୁବିଧା, ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ, ବେକରେ ଆବୁ, ଶରୀରର ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ଓଜନ କ୍ଷୟ ଆଦି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଦୁର୍ବଳ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ହେତୁ ଆମ ଦେଶରେ ସ୍ୱରପେଟିକା କର୍କଟରୋଗୀ ବହୁ ବିଳମ୍ବରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିଥାନ୍ତି । ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀ ପକ୍ଷାଘାତ ସ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଖାଦ୍ୟପେୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମରେ ଅନିୟମିତତା ଏବଂ ଅତିମାତ୍ରାରେ ରାଗ ଏବଂ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା G.E.R.D. (Gastro Esophageal Reflex Disease) ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ସ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ଗଳାପୋଡ଼ିବା ଏବଂ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । କିଛି ଔଷଧ ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଧୁନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗଳାରୋଗ ନିରୂପଣ ପାଇଁ Flexible Naso-Pharyngo-laryngoscopy, videofluroscopy, manometry, ph monitoring ଏବଂ C.T. Scan ଓ M.R.I. ର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଉଛି ।

ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ରୀର ପକ୍ଷାଘାତ ବର୍ତ୍ତମାନ Phonosurgery ଦ୍ୱାରା ଭଲ କରାଯାଇ ପାରୁଛି । ସ୍ୱରପେଟିକା ଏବଂ ଗଳାର ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନ କର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି (Surgery, Radiation, Chemotherapy) ଛଡ଼ା laser ଚିକିତ୍ସା ଏକ ନୂତନ ପଦ୍ଧତି ।

ଉପରୋକ୍ତ ନୂତନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକରୁ ଅଧିକାଂଶ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି ।

ମଙ୍ଗଳାବାଗ, କଟକ
ଫୋନ୍ -୯୪୩୭୦୧୫୫୧୧

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ପାଟିର ଯତ୍ନ

ଡାକ୍ତର ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ
ଦନ୍ତରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ବୟସ୍କମାନେ କହିଲେ ଆମେ କାହାକୁ ବୁଝୁ - ଯେ ସରକାରୀ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସମାଜରେ ସେମାନେ କେତେ ଜଣ ? ଅନ୍ୟମାନେ ଯେଉଁମାନେ ବ୍ୟବସାୟ କରନ୍ତି ପେସାଦାର ଲୋକ, ଦିନ ମଜୁରିଆ, ଚାଷୀ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କରେ ଯିବେ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ନ କହି ମୁଁ ଗୁରୁଜନ ବୋଲି ସଂବୋଧନ କରେ । ଗୁରୁଜନ କହିଲେ ମାଆ, ବାପା, ଅଜା, ଆଈ, ମାମୁ, ଶାଶୂ, ଶ୍ୱଶୁର ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି । କହିରଖେ, ଗୁରୁଜନମାନେ ସାମାଜିକ ପ୍ରମୋସନ ପାଇ ଅଜା ଆଈ ହୋଇଗଲେଣି, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ମନ ଭିତରଟା ଗୁରୁ ନ ହୋଇ ଲଘୁ ହୋଇ ରହିଛି, ସତ କଥା ନା !

ଥରେ ଜଣେ ସନ୍ୟାସୀ ଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଚେଲାକୁ ଗ୍ରାମକୁ ଯାଇ ପ୍ରତି ଲୋକର ପାଟି ପରୀକ୍ଷା କରି ଆସିବାକୁ କହିଲେ । ଚେଲାଟି ଗଲା, ଦେଖିଲା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ପାଟିରେ ଜିଭଟି ବିଦ୍ୟମାନ କିନ୍ତୁ କେତେକଙ୍କର ପାଟିରେ ଦାନ୍ତ ନାହିଁ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲା, ଗୁରୁଜୀଙ୍କୁ ପଚାରିଲା, ଏହାର ତତ୍ତ୍ୱ କଣ ? ଗୁରୁ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ଜିଭ ପରି ନରମ ହେଲେ ସମାଜରେ ବଞ୍ଚିରହିବା କିନ୍ତୁ ଦାନ୍ତପରି କଠୋର ହେଲେ ତିଷ୍ଠିବା କଷ୍ଟ । ଏତ ଗଲା ତତ୍ତ୍ୱ କଥା, ବିଜ୍ଞାନ କଣ କହେ ଦାନ୍ତ କଣ ବୟସ ଅଧିକ ହେଲେ ଆପେ ଆପେ ପଡ଼ିଯାଏ ? ନା, ଏହା ସତକଥା ନୁହେଁ, ଆମେ ସଭିଏଁ ଦେଖିଥାଉ କଙ୍କାଳରେ ମଧ୍ୟ ଦାନ୍ତ ଲାଗି କରି ଥାଏ । ଭିଡ଼ିଲେ ବାହାରେ ନାହିଁ । କାରଣ ଦାନ୍ତ ଓ ତାର ମୂଳର ଗଠନ ଏପରି ଯେ ଥରେ ଖୋପରେ ରହିଗଲେ, ଆଉ ହଲଚଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ମଣିଷ ଆନନ୍ଦରେ ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇ ଖାଇପାରେ ।

ତେବେ, ମନରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଦାନ୍ତ ବୟସ ହେଲେ ପଡ଼ିଯାଏ କାହିଁକି ? ସହଜ ଉତ୍ତରଟି ହେଲା ଦାନ୍ତ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଧରି ରଖିଥିବା ମାଢ଼ି ଓ ହାଡ଼ରେ ରୋଗ ହେଲେ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଉ । ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷ ଅନେକ ଦିନ ବଞ୍ଚି ରହେ । କିନ୍ତୁ ରୋଗିଣା ମଣିଷ କଣ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚିପାରେ ? ଯଦି ବି ବଞ୍ଚେ ସେ ହୀନିମାନ ଜୀବନ ଭୋଗକରେ । ଏହା ଶାସ୍ତ୍ରର ନିୟମ ଅଟେ । ପ୍ରଥମେ କହିରଖେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲଭାବେ ଚୋବାଇ ଖାଉଥିବା ଲୋକର ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ି ଶକ୍ତ ରହେ କାରଣ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ, ମାଢ଼ି ଶକ୍ତ ହୁଏ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଧରି-ରଖିଥିବା ହାଡ଼ ମଜବୁତ୍ ରହେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଯାଉ ସାଧାରଣତଃ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ପାଟିରେ କି ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦାନ୍ତ ଘୋରି ହୋଇଯିବା ଓ ମୁନିଆ ହୋଇଯିବା, ଦାନ୍ତ ଥରେ ତିଆରି ହେଲେ ଆଉ ଜୀବନ ଯାକ ତିଆରି ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ କାଳକ୍ରମେ ଘୋରି ହୋଇଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେଣୁ ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଯଦି ମୁନିଆ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଡ୍ରିଲ୍‌ରେ ଘୋରି ଦେଇହେବ ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ ମୁନିଆ ଦାନ୍ତଦ୍ୱାରା ଗାଲ ଓ ଜିଭରେ ଘାଆ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ଘା'ବେଶିଦିନ ରହିଲେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହୋଇଯିବାର ଭୟ ଥାଏ । ତେଣୁ ମୁନିଆ ଦାନ୍ତ ପାଟିରେ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ମଝିରେ ମଝିରେ ଦେଖାଯାଏ ଘୋରି ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଦାନ୍ତଟି ମରିଯାଇଛି । ମଲାଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଫୁଲାରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ସେଥିରୁ ପୂଜ ରକ୍ତ ବାହାରି ବଡ଼ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ସେ ପ୍ରକାର ଦାନ୍ତ ପାଟିରେ ରହିବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ବା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ, ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟ ଦାନ୍ତ ନ ଥାଏ । ଯଦି ବା କାଁ ଭାଁ ଥାଏ ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ନ ଥାନ୍ତି । ଥିବା ନ ଥିବା ସଙ୍ଗେ ସମାନ, ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି 'ପାୟୋରିଆ' ରୋଗ ଯାହାକୁ 'ପେରିଓଡେଣ୍ଟାଲ' ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ହେଲେ ଦାନ୍ତରୁ ମାଢ଼ି ଖସି ଆସେ ଓ ଦାନ୍ତ ହଲି ଗଳିପଡ଼େ । ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଭଲକରି ହଜମ ହୁଏନି । ଏମିତି ବି ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଇଥାଏ । ପରେ ଦାନ୍ତ ନ ଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ସେଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ହେଲା ଦାନ୍ତଟି ଠିକ୍ ନ ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସା କରି ଭଲ କରାଯାଇପାରେ । ନଚେତ୍ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦେଇ ତା ଜାଗାରେ କୃତ୍ରିମ ଦାନ୍ତ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଇପାରୁଛି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ଦ୍ୱାରା କୃତ୍ରିମ ଦାନ୍ତ ରୋପଣ କରାଯାଇପାରୁଛି । ତାକୁ implant ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ।

ଆଜିକାଲି ଦେଖାଯାଉଛି, ପାଟି କ୍ୟାନ୍‌ସରର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଆମ ଦେଶରେ ବଢ଼ିଛି । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ପାଟି କ୍ୟାନ୍‌ସର ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କଠାରେ ବେଶି ଭାଗରେ ଦେଖାଯାଏ । ଲଘୁଜନ ଥିବାବେଳେ ପାନ, ଦୋକ୍ତା, ଖଇନି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟରେ ଅତ୍ୟାଚାରିତ ପାଟିରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହେବାର ଭୟ ସବୁଠାରୁ ବେଶି । ଏମିତି ତ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ, କ୍ୟାନ୍‌ସର ହେଲେ ଆସନ୍ନମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ମଣିଷକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । କିନ୍ତୁ ଭୟ କରିବାର ନାହିଁ, ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇଛି, ଠିକ୍ ସମୟରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗର ନିଦାନ ଓ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍‌ସର ପରି ମାରାତ୍ମକ ବ୍ୟାଧି ଭଲ ହୋଇପାରୁଛି । ସେଥିପାଇଁ ଦରକାର ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି, କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗର ସହଜ ନିଦାନ, ଚିକିତ୍ସା ଓ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ଅଶେଷ କୃପା ।

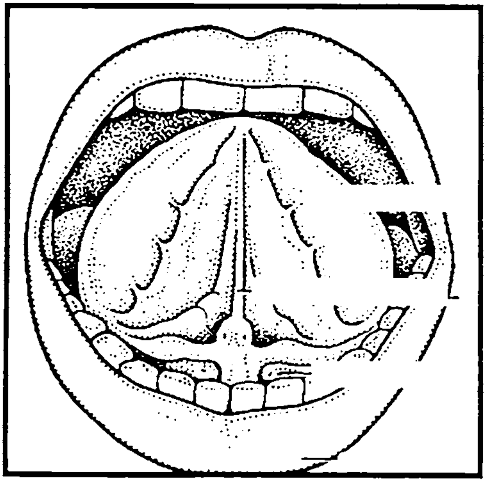
ଶେଷରେ କହିରଖେ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ, ହେ ଗୁରୁଜନମାନେ ! ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କେତେଗୋଟି ରୋଗ ଯଥା ବ୍ଲଡ଼ ପ୍ରେସର, ଡାଇବେଟିସ୍, କିଡ୍‌ନିଜନିତ, ଯକୃତ୍

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜନିତ ଓ ପ୍ଲୀହାଜନିତ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତାହା ହେଲେ ଡରି ନ ଯାଇ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯୋଗ ପ୍ରଣାୟାମର ସୁଯୋଗ ନେବାକୁ ହେବ । ତୁମେ ଭୁଲି ଯାଅନି ଯେ, ତୁମେ ୬୦/୭୦ ବର୍ଷର ଯୁବକ, ବୃଦ୍ଧ ନୁହେଁ । ତୁମେ ଅତୀତରେ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଦ୍ୱାରା ସମାଜକୁ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେଇଛ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା କମିଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଛି, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମିଛି, କମିଛି ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି,କିନ୍ତୁ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ସେହିପରି ଭାବରେ ଗଚ୍ଛିତ ଅଛି । ସେ ତ ମୂଳଧନ, ତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ । ଯଦି ନେଲ୍‌ସନ୍ ମାଣ୍ଡେଲା ୮୦ ବର୍ଷରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ସହ ବିବାହ କରିପାରନ୍ତି, ତୁମେ ପାରିବନି କାହିଁକି ? ନିଶ୍ଚୟ ପାରିବ, ତୁମେ ବୃଦ୍ଧ ନୁହେଁ, ତୁମେ ୮୦ ବର୍ଷର ବା ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସର ତରୁଣ ସେହି ବୟସର ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଏକଜୁଟ ହୁଅ, ଦାନ୍ତ ଯଦି ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ, କୃତ୍ରିମ ଦାନ୍ତ ବା ରୋପଣ ଦାନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କର, ଆନନ୍ଦରେ ରୁହ ।

କେମିକାଲ କମ୍ପାଉଣ୍ଡ

ମହମ୍ମଦିଆ ବଜାର, କଟକ



Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଦାନ୍ତ ରୋଗ

ଡାକ୍ତର ତପନ କୁମାର ପାତ୍ର
ଦନ୍ତରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ବୟସ୍କ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ରୋଗସବୁ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ନୁହେଁ । ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ରୋଗର ମଧ୍ୟ ଶିକାର ହୁଏ । ଏସବୁ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସମବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ସାମାଜିକ ଚଳଣିରେ, ଉତ୍ସବ ଆଦିରେ ଏକତ୍ରିତ ହେବାକୁ ସାହସ କରିପାରେନି ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାକୁ ନିଜ ପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଦାନ୍ତରୋଗର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତିଶୀଘ୍ର ଦାନ୍ତବିହୀନ ହୋଇଥାଏ । ଦାନ୍ତବିହୀନ ହେବା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା, ହସିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସେ ନିଜକୁ ଅଂଶୀଦାର କରିପାରେ ନାହିଁ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରୋଗ ସବୁ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୟସ୍କ କରାଇଦିଏ । ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ଦାନ୍ତକ୍ଷୟ ପାଇଁ ଡେଞ୍ଚରଟିଏ ଲଗାଇବା, ଡେଞ୍ଚର ଖରାପ ହେଲେ ନୂଆ ଡେଞ୍ଚର କରିବା ଯେପରିକି ଆଖି ପାଇଁ ଚଷମାର ପାୱାର ବଦଳାଇ ନୂଆ ଚଷମା କରିବା ଆଦି ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କର୍ମନିଷ୍ଠ ଏବଂ ସାମାଜିକ ମିଳନରେ ନିଜକୁ ଭାଗୀଦାର କରି କମ୍ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବ । ବୟସଜନିତ ରୋଗରୁ ଓ ତତ୍‌ସଂଲଗ୍ନ ରୋଗଗୁଡ଼ିକରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରିବେ ।

ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯିବା, ଆଖିକୁ ଦେଖା ନ ଯିବା, କାନକୁ ନ ଶୁଭିବା ଆଦି ବୟସ୍କ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଆସେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ମୋଟାମୋଟି-ବିଚାରକୁ ନେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ରିଜର୍ଭ କାପାସିଟି କମ ହୋଇଗଲେ କୌଣସି ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଡ୍‌ଜଷ୍ଟ କରିପାରି ନ ଥାଏ । ଫଳତଃ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ପ୍ରଭାବରେ ବୟସ୍କ ହେବାର ଲକ୍ଷଣସବୁ ନେଇ ବୟସ୍କ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୁଏ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସେମାନେ ପୁଅ, ଝିଅ, ନାତି, ନାତୁଣୀ ବା ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥାନ୍ତି । ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବା ବା ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଦେବା ବା ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟାନ୍ତରରେ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ସ୍ମରଣ କରାଇଦେବା ବା ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେବା ପାଇଁ ସେମାନେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପଡ଼ିଥାନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ସମୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନ ନେଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ଫିଟ୍‌ନେସ୍‌ର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଉଚିତ । ଦନ୍ତରୋଗ ବା ପାଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିବା ଉଚିତ । ବୟସ ହେଲେ ଦାନ୍ତ ଚାଲିଯାଏ କିନ୍ତୁ ଦନ୍ତବିହୀନ ହେବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ । ଦନ୍ତ ରୋଗଗୁଡିକର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦାନ୍ତ ହରାଇଥାଏ ଏବଂ ବୟସ୍କ ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଥାଏ ।

ଦାନ୍ତ ଓ ପାଟିର ରୋଗ

ଦାନ୍ତର ଅବସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ୨ଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରି ଚିକିତ୍ସା କରିଥାନ୍ତି, ଯଥା—

୧. ସମସ୍ତ ଦାନ୍ତ ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଇଡେଣ୍ଟୁଲସ୍ ବ୍ୟକ୍ତି - ଏହି ଗ୍ରୁପ୍‌ରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ ହେଁ ବହୁତ୍ କମ୍ ଲୋକ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇଥାନ୍ତି । ଶାରୀରିକ, ଆର୍ଥିକ, ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତାଥିବାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଡେଞ୍ଚର ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଏମାନଙ୍କୁ ୨ଟି ବର୍ଗରେ ବିଭକ୍ତ କରି, ସମସ୍ୟାକୁ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ସେଗୁଡିକ ହେଲା—

(କ) ଇଡେଣ୍ଟୁଲସ - ଯେଉଁମାନେ ଡେଞ୍ଚର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

(ଖ) ଡେଞ୍ଚର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପାକୁଆ ବ୍ୟକ୍ତି ।

'କ' ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ପାଟିର ସମସ୍ୟା ସବୁ ଦାନ୍ତ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ନ ଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ମାଢ଼ି, ଜିଭ, ଗାଲରେ ହେଉଥିବା ଘା' (କାଣ୍ଡିଆସିସ୍, ହର୍ପିସ୍), ଜିଭରେ ଅଧିକ ଫାଟ ଦେଖାଯିବା, ଓଠ ଓ ଗାଲରେ ଭାଙ୍ଗ ଦେଖାଯିବା ଓ ଛୋଟ ପଡ଼ିଯିବା, ପାଟି ଓ ଓଠର କଣଘାଆ ବା ଲାଳ ବୋହିବା ଅସୁବିଧା, ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବା ଖାଇବା ବେଳେ ପାଟିର ଖଞ୍ଚା ବା ଗଣ୍ଡି ବିନ୍ଧା ହେବା, ପାଟି ଜଳିବା ଓ କର୍କଟରୋଗ ବା ତମାଖୁର ପ୍ରଭାବରେ ଜାତ ରୋଗ ସମୂହ (ଲିଉକୋପ୍ଲାକିଆ, ଟ୍ୟୁମର୍) ।

'ଖ' ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ୟାଭୁକ୍ତ ହେବା ସହିତ ଡେଞ୍ଚର ଯୋଗୁଁ ଜାତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଭୋଗ କରନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ନୂଆ ଡେଞ୍ଚର ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ଯାହା ଉପଯୁକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସରେ ଆପେ ଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା- ପାଟିରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଲାଳ ବୋହିବା, ବାନ୍ତି ମାଡ଼ିବା (ଗାଗିଙ୍ଗ୍), ପାଟି ଓଜନିଆ ଲାଗିବା, ପାଟି ଜଳିବା, ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବା, ଆଘାତଜନିତ ଘାଆ ହେବା ।

ଡେଞ୍ଚରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ହିଟ୍‌କ୍ୟୁର ଆକାଲିକ ରେଜିନ୍‌ରେ ତିଆରି କରି ପଲିଶିଂ କଲେ ଆଘାତ ହେବା, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବା ଓ ଜଳିବା ସମସ୍ୟା କମିଯାଇଥାଏ । ଡେଞ୍ଚରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଫିଟ୍‌ରେ ତିଆରି କରିଥିଲେ ତାହା କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଢିଲା ହୁଏ ଏବଂ ଆଘାତ କମ୍ ଦିଏ । ଡେଞ୍ଚର ତିଆରି ଆଗରୁ ଏକ୍ସରେ ଫଟୋ କରିପାରିଲେ ପାଟି ଭିତରେ ମାଢ଼ିରେ ଲୁଚିଥିବା ଦାନ୍ତର ଅଂଶ ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହାଡ଼ର ଅବସ୍ଥାକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିସାରି ଡେଞ୍ଚର ଉପଯୁକ୍ତ ଫିଟ୍‌ରେ ତିଆରି କରିହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପୁରୁଣା ଡେଞ୍ଚରର ବାରମ୍ବାର ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଘା'ହେବା, ଅପରିଷ୍କାର ଯୋଗୁଁ ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବା ଘାଆ ହେବା- କାଣ୍ଡିଆସିସ୍, ପାପିଲାରି ହାଇପରପ୍ଲାସିଆ, ଡେଞ୍ଚର ଷ୍ଟୋମାଟାଇଟିସ୍, ପାଟିର କାଣ୍ଡିଡିଆସିସ୍ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା କାଣ୍ଡିଡା ଆଲବିକାନ୍ସ ନାମକ ଏକ ଭୂତାଣୁଦ୍ୱାରା ଜାତ ହୁଏ । ଏହି ଭୂତାଣୁ ଏକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ପାଟିରେ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯଥା - (କ) ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା, ବହୁମୂତ୍ରରୋଗ, ଖାଦ୍ୟସାର-ଖ ଓ ଲୌହ ଅଂଶର ଶରୀରରେ ଅଭାବ,ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବ, କର୍କଟ ରୋଗ (ଆକ୍ୟୁଟ ଲିଉକେମିଆ, ଆଗ୍ରାନ୍ୟୁଲୋସାଇଟୋସିସ୍), ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ, ଅତ୍ୟଧିକ ଔଷଧ ସେବନ (ଖ) ଅପରିଷ୍କାର ବା ଆଘାତଦାୟକ ଡେଞ୍ଚର, ଶୁଷ୍କ ପାଟି ରୋଗ, ଅଧିକ ଶର୍କରାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ଓ ତମାଖୁ ସେବନ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଇଲେ ତାହା କର୍କଟରୋଗ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ପୁରୁଣା ଡେଞ୍ଚର ଫାଟିଯାଇ କିଛି ଅଂଶ ଗିଳି ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଖାଦ୍ୟନଳୀ ବା ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ଯାଇ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ତେଣୁ ସେପରି ଡେଞ୍ଚର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ ।

୨.ସମସ୍ତ ଦାନ୍ତ ହରାଇ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବା ପାଟି ଭିତରେ ଦାନ୍ତକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (ଡେଞ୍ଚୁଲସ) । ଏହି ଶ୍ରେଣୀକୁ ପୁଣି ୨ଟି ବର୍ଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି - ଯାହାର ଦାନ୍ତ ରହିଛି କିନ୍ତୁ ଖାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲାଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ୨-କ ବର୍ଗରେ ଏବଂ ଯାହାର ବଞ୍ଚିଥିବା ଦାନ୍ତସବୁ ଖାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲାଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛି ସେହିମାନଙ୍କୁ ୨-ଖ ବର୍ଗରେ ପୃଥକ୍ କରି ସେମାନଙ୍କ ପାଟି ଓ ଦାନ୍ତର ସମସ୍ୟା ସବୁ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

୨-କ ବର୍ଗର ଡେଞ୍ଚୁଲସ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଳେବେଳେ ଡେଞ୍ଚର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ଭଲଭାବେ ଖାଇବା ପାଇଁ, ଦାନ୍ତ ଓ ପାଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡେଞ୍ଚର ଲଗାଇବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେନି । ଦନ୍ତ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସମୟ ବା ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ ଯୋଗୁଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ନ ପାରି ସମସ୍ତ ଦାନ୍ତ ଉପାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଡେଞ୍ଚର ଲଗାଇବାକୁ ପଠାଯାଏ । ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୋଗ ସମସ୍ୟାକୁ 'ଖ' ବର୍ଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁମାନେ ଦାନ୍ତକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିଥାନ୍ତି ଡେଞ୍ଚର ଦରକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ (୨-ଖ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି)ଙ୍କ ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟା ନିମ୍ନୋକ୍ତମତେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା-

ଦାନ୍ତ ରହିଥିବା ପାଟିର ସମସ୍ୟା

୧. ମାଢ଼ି ଓ ଦାନ୍ତ ରୋଗ - ଦାନ୍ତରେ କଣାହେବା ବା କ୍ୟାରିଜ୍, ଦାନ୍ତମାଢ଼ି ଖସିଯିବା ଦାନ୍ତ ହଲିଯିବା, ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବା ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଅନେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ରୋଗରେ ପାଟି ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ, ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଡେଞ୍ଚର ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୨. ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ ହେବା ବା ଆଟ୍ରିଜନ ଆବ୍ରାଜନ- ସବୁ ବୟସ୍କ ପାଟିର ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଜୀବନସାରା ଦାନ୍ତର ବ୍ୟବହାର ଦାନ୍ତକୁ ଦାନ୍ତ ଘଷିହୋଇ କ୍ଷୟହୋଇ ଆଟ୍ରିଜନ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଦାନ୍ତର ଉଚ୍ଚତା କମିଯାଏ । ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ବ୍ରସ, ପାଉଡର ବା ପାନ, ଗୁଡ଼ାଖୁର ବ୍ୟବହାରରେ ଦାନ୍ତର କ୍ଷୟକୁ ଆବ୍ରାଜନ କହନ୍ତି । ଏସବୁରେ ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ପାଣି, ପବନ, ଖଟା ଓ ମିଠାରେ ଦାନ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ (ହାଇପରସେନସିଟିଭ) ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇଥାଏ ।

୩. ଆଘାତଜନିତ ଦାନ୍ତ କଳା ପଡ଼ିଯିବା ବା ନନ୍‌ଭାଇଟାଲ ହୋଇଯିବା - କେତୋଟି ଦାନ୍ତ କ୍ୟାରିଜ୍ ବା ଅପରିଷ୍କାର ନଥାଇ ମଧ୍ୟ କଳା ପଡିଯାଏ । ତାହା ସମୟ ସମୟର ଆଘାତରୁ ହୁଏ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ (ଦାନ୍ତ କ୍ୟାରିଜ୍ ଭଳି) ମାଢ଼ିରେ ପୂଜ ତିଆରି କରେ । ଯେଉଁମାନେ ତମାଖୁର ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ କର୍କଟ ଭଳି ଭୟାବହ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ ।

୪. ଦାନ୍ତ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ବା ଦାନ୍ତ ଫିଲିଙ୍ଗ ଭାଙ୍ଗିଯିବା - ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦାନ୍ତ ବା ଦାନ୍ତରେ ଥିବା ପୁରୁଣା ଫିଲିଙ୍ଗ ସମୟକ୍ରମେ ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇଲାବେଳେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା କରେ ଏବଂ ଧାରୁଆ ଅଂଶରେ ଜିଭ ଓ ଗାଲ କଟିଯାଏ । ଏସବୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଫିଲିଙ୍ଗ କରିବା ଓ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଙ୍ଗ କରିବା ଉଚିତ ।

୫. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା - ଯାହାସବୁ ଦାନ୍ତର ଚାରିପାଖରେ ମାଢ଼ି, ଗାଲ, ଜିଭ, ଓଠ, ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥି, ପାଟିର ଖଞ୍ଜା ବା ଗଣ୍ଠିରୁ ଆସିଥାଏ, ସେସବୁ ପୂର୍ବ ବର୍ଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ପୁଣି ଧାରୁଆ ଦାନ୍ତ ଯୋଗୁଁ ପାଟିରେ ଅଲସର ହୁଏ ।

୬. ଶରୀରର ଦୁର୍ବଳତା ବା ଅନ୍ୟରୋଗ ଯୋଗୁଁ ମାଢ଼ିରୋଗ, ଜିଭରୋଗ - ହୃଦରୋଗରେ ବାମପଟ ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧିବା, ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗରେ ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ଦେଖାଯାଏ, ରକ୍ତହୀନତା ବା ଆନିମିଆରେ ଜିଭ ଧଳା ପଡ଼ିଯାଏ, ଘା' ହୁଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଆଜ୍‌ମା ପୀଡ଼ିତ ଲୋକଙ୍କ ଆଗ ମାଢ଼ିରେ ଅଧିକ ମାଢ଼ିରୋଗ ହୁଏ । ରକ୍ତରୋଗ, ଜଣ୍ଡିସ୍, କିଡ୍‌ନି ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିପାରେ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଇଲେ ତାହା କର୍କଟ ରୋଗ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଦାନ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଦାନ୍ତ ପାଟିର ଏକ ଉପାଦେୟ ଅଂଶ । ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇ ଖାଇବା, ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଖାଦ୍ୟକୁ ଅକ୍ଲେଶରେ ଗିଳିବା, କଥା କହିବା, ମନ ଖୋଲି ହସିବା ଓ ହସାଇବା, ମୁହଁ ଓ ପାଟିର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀରେ ଭାବର ପ୍ରକାଶ କରିବା, ପାଟିର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡିକୁ, ଯଥା- ଖଞ୍ଜା ବା ଗଣ୍ଠି, ଜିଭ, ଗାଲ, ଓଠ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ କରିବାପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଦାନ୍ତର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ, ଦାନ୍ତ କହିଲେ ରୋଗବିହୀନ ଦାନ୍ତ ଓ କ୍ଷୟ ନ ଥିବା ଦାନ୍ତକୁ ବୁଝାଯାଏ । ପାଟିର ଉପର ଦନ୍ତପଙ୍‌କ୍ତିର ଓ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତଳ ଦନ୍ତପଙ୍‌କ୍ତିର ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ପର୍ଶକୁ ଅକ୍‌ଲୁଜନ କହନ୍ତି । ପାଟିରେ ଅକ୍‌ଲୁଜନ ଠିକ୍ ନ ଥିଲେ ଦାନ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ କୁହାଯାଏ ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଟିର ପରୀକ୍ଷା କରିବାରେ ଦନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ସବୁକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥାନ୍ତି ।

୧. ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବା (ହାଲିଟୋସିସ୍) : ପାଟିର ଡେଣ୍ଟାଲପ୍ଲାକ୍ (ଦାନ୍ତର ଜୀବାଣୁ ଆବରଣ) ଏହାର କାରଣ । ସାଧାରଣରେ ମାଢ଼ି ରୋଗ, ଦାନ୍ତକଣା ରୋଗ, ଦାନ୍ତରେ ଥିବା ପୁରୁଣା ଫିଲିଙ୍ଗ୍ ଯୋଗୁଁ ହାଲିଟୋସିସ୍ ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଟନ୍‌ସିଲ୍ ଶ୍ୱାସନଳୀ, ଯକୃତ୍ ଓ ବୃକ୍‌କ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଟାଣ ଅପରିଷ୍କାର ଜମାହେବା (କାଲକୁଲସ୍) ଡେଣ୍ଟାଲପ୍ଲାକ୍ ଅତି ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ଟାଣ ହୋଇ ପଥର ପରି ହୋଇଯାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ମାଢ଼ିର କ୍ଷୟ ଓ ଦାନ୍ତମୂଳ ଢିଲା ପଡ଼େ ଏବଂ ପେରିଓଡେଣ୍ଟାଇଟିସ୍ ଆଡ଼କୁ ଗତିକରେ ।

୩. ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା (ଜିଞ୍ଜାଇଭାଇଟିସ) : ମାଢ଼ି ରୋଗ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ରୋଗରୁ ହୁଏ । ଏଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଠିକ୍ ଭାବେ ବ୍ରସ୍ କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ମାଢ଼ି ରୋଗ ବଢ଼ିଯାଏ ।

୪. ଦାନ୍ତମାଢ଼ିର ଉଚ୍ଚତା କମିଯିବା (ଜିଞ୍ଜାଇଭାଲ ରିସେସନ୍) : ମାଢ଼ିରୋଗ, ପେରିଓଡେଣ୍ଟାଇଟିସ୍ ଓ ଦାନ୍ତର ଖରାପ ଅକ୍‌ଲୁଜନ ଯୋଗୁଁ ଏହା ହୁଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତମୂଳ ଖୋଲାପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟକୁ ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା କରେ ।

୫. ଦାନ୍ତ ହଲିଯିବା : ଅପରିଷ୍କାର ଦାନ୍ତ (କାଲକୁଲସ୍, ତମାଖୁ) ଅଧିକ ଚାପ ପକାଉଥିବା ଖରାପ ଅକ୍‌ଲୁଜନ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର କାରଣ ।

୬. ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା : ଦାନ୍ତ କଣା ରୋଗ (ଡେଣ୍ଟାଲ କ୍ୟାରିଜ୍) ଓ ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଦାନ୍ତ ଓ ଦାନ୍ତରେ ଫାଟ ବା ଆଟ୍ରିଜନ ଓ ଆବ୍ରାଜନ ଯୋଗୁଁ କ୍ଷୟ ଥିଲେ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଓ କଷ୍ଟକର ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଥଣ୍ଡା, ଗରମ, ମିଠା, ଖଟା, ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ରୋଗରେ ଦାନ୍ତର ବଡ଼ କଣାଟିଏ ହୁଏ, ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅଟକି ଯାଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଏସବୁର ଚିକିତ୍ସା ଯଥାଶୀଘ୍ର କରିପାରିଲେ ଦାନ୍ତକୁ ନ ଉପାଡ଼ି ଚିକିତ୍ସା କରିହୁଏ । ଡେଣ୍ଟାଲ କ୍ୟାରିଜ୍ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଯଥା - ଦାନ୍ତ ଉପରିଭାଗରେ କ୍ୟାରିଜ୍ ଓ ଦାନ୍ତମୂଳ ରୁଟ୍ କ୍ୟାରିଜ୍ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ୟାରିଜ୍ ବା ପୁରୁଣା ଫିଲିଙ୍ଗଟି ବାହାରିଯାଇ ବା ମାଢ଼ି ଦାନ୍ତରୁ ଖସିଯାଇ କ୍ୟାରିଜ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗ ଓ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ନ ରହିଲେ ଡେଣ୍ଟାଲପ୍ଲାକ ଜମା ହୁଏ ଓ କିଛି ଦିନ ପରେ କ୍ୟାରିଜ୍ ହୁଏ । ମିଠା ଓ ଶର୍କରାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନେଲେ ପାଟିକୁ ଅଧିକ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏହା ଅଧିକ ଡେଣ୍ଟାଲପ୍ଲାକ୍ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାନ୍ତକଣା ରୋଗ ଯନ୍ତ୍ରଣାବିହୀନ ହୋଇଥାଏ ।

୭. ଦାନ୍ତ କଳା ପଡ଼ିଯିବା (ନନ୍‌ଭାଇଟାଲ ଟୁଥ୍) - ଦାନ୍ତରେ ଆଘାତ, କ୍ୟାରିଜ୍, ଆଟ୍ରିଜନ, ଆବ୍ରାଜନରୁ ଦାନ୍ତ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ଏଥିରେ ଦାନ୍ତ ଭିତରେ ଥିବା ରକ୍ତ ଖରାପ ହୋଇ(ନନ୍‌ଭାଇଟାଲ) କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ବୟସ ଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତର ଧଳା ଅଂଶ କମିଯାଇ ହଳଦିଆ ବା କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ତମାଖୁର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତ କଳା ପଡ଼ିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା, କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ରଙ୍ଗରୁ ମଧ୍ୟ ଦାନ୍ତ ରଙ୍ଗ ବଦଳେ ।

୮. ଦାନ୍ତ ହରାଇ ବସିବା ଓ ଦାନ୍ତର ଅକ୍‌ଲୁଜନ ନ ରହିବା - ଦାନ୍ତ ରୋଗରୁ, ଆଘାତରୁ ଓ ଦାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦାନ୍ତ ହରାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଦାନ୍ତର ଅକ୍‌ଲୁଜନ ରହେନାହିଁ । ତେଣୁ ଅବଶିଷ୍ଟ ଦାନ୍ତ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଚାପ ପାଇ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।

୯. ପାଟିର ଲାଳ ଅଂଶ କମିଯିବା (ଜେରୋଷ୍ଟୋମିଆ) - ତମାଖୁର ବ୍ୟବହାର (ସ୍ମୋକିଂ), ଅଧିକ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର, ରେଡିଓଥେରାପି ଓ ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥିର ଟ୍ୟୁମର ଯୋଗୁଁ ପାଟିର ଲାଳ ଅଂଶ କମିଯାଏ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାନସିକ ଚାପରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

୧୦. ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଫାଙ୍କ ରହିବା ।

୧୧. ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବା ଧାରୁଆ ଦାନ୍ତଦ୍ୱାରା ମାଢ଼ି, ଜିଭ ବା ଗାଲରେ ଘାଆ ହେବା ।

୧୨. ପାଟିର ଭିତର ପାଖରେ କୌଣସି ଧଳା, ଲାଲ ଦାଗ ବା ଅଲସର୍ ହେବା ବା ଟ୍ୟୁମର ହେବା ।

୧୩. ପାଟି ଜଳିବା, ଜିଭ, ଓଠ, ଗାଲରେ ଲଙ୍କା ଲାଗିବା ଭଳି ଅନୁଭବ ଅନେକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।

୧୪. ପାଟି ଖଞ୍ଜାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା - ପାଟି ଖୋଲା ହୋଇ ଲକ୍ ହେବା, ଖଞ୍ଜାରୁ ଶବ୍ଦ ବାହାରିବା, ଚଳପାଟି ହାଡ଼ ଖଞ୍ଜାରୁ ଖସିଯିବା ।

୧୫. ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପାଟିର ଲାଳ ବାହାରକୁ ପଡ଼ିଯିବା, ଅତ୍ୟଧିକ ଘୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାରିବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଠିକ୍ କରାଯାଇପାରେ ।

ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦାନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କଦ୍ୱାରା ପାଟିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ ।

ଦାନ୍ତରୋଗର ଚିକିତ୍ସା

ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଗୁଡ଼ିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକାଂଶରେ କରାଯାଇଥାଏ ।

୧.ଦାନ୍ତ ଉପାଡ଼ିବା : 'ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଦାନ୍ତ,' ହଲିଯାଇଥିବା ଦାନ୍ତ ଓ ଡେଞ୍ଚର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦାନ୍ତ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଅଧିକ ମସୃଣ ଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନର ଅଭାବ ଓ ଦାନ୍ତ ଫିଲିଙ୍ଗ ଯୋଗୁଁ ଏହା ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ । ତେଣୁ ଦାନ୍ତ ଉପାଡ଼ିଲାବେଳେ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ଓ ଅଧିକ ରକ୍ତ ବାହାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

୨. ଦାନ୍ତ ଫିଲିଙ୍ଗ : ଫିଲିଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାମୁକ୍ତ ଓ ଶକ୍ତ କରିହୁଏ । ଅଧିକ ଏସିଡ୍‌ଯୁକ୍ତ ଫସ୍‌ଫେଟ ଫିଲିଙ୍ଗ ବା ସିନ୍ଥେଟିକ ଫିଲିଙ୍ଗ ଅପେକ୍ଷା ୟୁଜିନାଲ ଫିଲିଙ୍ଗ ବା ଗ୍ଲାସଆୟୋନୋମର ଫିଲିଙ୍ଗ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ।

୩. ଦାନ୍ତ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଂ କରାଇବା : ଧାରୁଆ ବା ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦାନ୍ତ ଜିଭ, ଗାଲ ଓ ମାଢ଼ିରେ ଅଲସର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ସେଗୁଡିକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଂ କରି ଅଲସରର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ ।

୪. ସ୍କେଲିଂ କରିବା : ଦାନ୍ତ ଉପରର ତମାଖୁର ଆବରଣ ଓ କାଲ୍‌କୁଲସ୍‌କୁ ମେସିନ୍ ଦ୍ୱାରା ସ୍କେଲିଂ ଓ ଅନ୍ୟ ବ୍ରସ ଓ ଫ୍ଲସ ଦ୍ୱାରା ପଲିସିଂ କରି ମାଢ଼ି ରୋଗ ଦୂର କରିହୁଏ ।

୫. ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆନାଲଜେସିକ୍‌ର ସେବନ ।

୬. ପାଟିର ଅଲସର୍, ଧଳାଦାଗ , ଫାଟ ଫାଟ ଥିବା ଜିଭ ଓ ଓଠ ଘାଆ, ମାଢ଼ି ଓ ଗାଲର ଆବସେସ୍ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଜୀବାଣୁନାଶକ, ଭୂତାଣୁନାଶକ ଔଷଧ ସେବନ, ଖାଦ୍ୟସାର ସେବନ ଏବଂ ତମାଖୁ ବର୍ଜନ କରାଯାଇଥାଏ ।

୭. ଫ୍ଲୋରାଇଡ ବା ଅନ୍ୟ ଡିସେନ୍‌ସିଟାଇଜର ପେଷ୍ଟର ବ୍ୟବହାରକରି ଦାନ୍ତର ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଚିକିତ୍ସା କରିହୁଏ ।

୮. ଦାନ୍ତ ଲଗାଇବା ଚିକିତ୍ସା : ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, କଥା କହିବା, ପାଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଓ ନିଜର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ୩ ପ୍ରକାରର ଡେଞ୍ଚର ଲଗାଇଥାଏ । ଯଥା - (କ) ପୂରାପାଟି ଡେଞ୍ଚର (ଖ) ଦାନ୍ତ ସହିତ ଡେଞ୍ଚର (ଗ) ଇଂପ୍ଲାଣ୍ଟ ଡେଞ୍ଚର ।

୯. ପାଟିର ଟ୍ୟୁମର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରୋସ୍ଥେସିସ୍ : ପାଟିର ଟ୍ୟୁମର ପାଇଁ ସର୍ଜରୀ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପରେ ପାଟି ଓ ମୁହଁ ବିକୃତ ହୁଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରୋସ୍ଥେସିସ୍ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଉପର ମାଢ଼ିରେ ଅବ୍‌ଟୁରେଟର ଏବଂ ତଳ ମାଢ଼ିର ଜଦପ୍ରୋସ୍ଥେସିସ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ପାଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିହୁଏ ଏବଂ ଖାଇବା, କହିବା ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିହୁଏ ।

୧୦. ଦାନ୍ତ ହାଡ଼ ଆଘାତରୁ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରେ ସର୍ଜରୀ, ରୁଟ୍ କେନାଲ ଚିକିତ୍ସା, ମାଢ଼ିର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସର୍ଜରୀ, ପାଟି ଖଞ୍ଜାର ସର୍ଜରୀ ସ୍ପିଣ୍ଟଥେରାପି ଇତ୍ୟାଦି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଓ ପାଟିର ଚିକିତ୍ସା ଅନ୍ୟ ବୟସର ଦାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଠାରୁ ପୃଥକ୍ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ସ୍ନାତକ ଡିଗ୍ରୀ ଏଯାଏଁ ଆମ ଦେଶରେ ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ଦାନ୍ତ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିଶେଷଜ୍ଞ ଯେଉଁମାନେ ଉକ୍ତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାକୁ ଜାଣିଥାନ୍ତି ସେମାନେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରିପାରନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପେରିଓଡଣ୍ଟିଷ୍ଟ ଓ ପ୍ରୋସ୍ଥୋଡଣ୍ଟିଷ୍ଟ ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହୁଅନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନେ ମାଢ଼ିରୋଗ ଓ ଦାନ୍ତ ଲଗାଇବାରେ ଯଥାକ୍ରମେ ସ୍ନାତକ କରିଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଓରାଲ ଓ ମାକ୍ସିଲୋ ଫେସିଆଲ ଦନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଦରକାର ପଡେ କିଛି ଟ୍ୟୁମର ଚିକିତ୍ସା ଅପରେସନ ପାଇଁ । ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ନିମ୍ନୋକ୍ତ କାରଣରୁ ରହିଛି ।

୧. ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଯୋଗୁଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସମୟକ୍ରମେ ସେମାନଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଲାଗାଇବା ଆଦି ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ସେମାନେ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ପାଟି ଖୋଲାରଖି ଅଧିକ ସମୟ ରଖିବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ହୋଇପାରୁଥିବା ଅଳ୍ପ ଭିଜିଟ୍ ଲାଗିଥିବା ଚିକିତ୍ସା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚୟନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଡିପ୍ରେସନ (ନିରାଶା ଓ ହତାଶମୟ) ହିଷ୍ଟେରିକ୍ (ଜିଦ୍‌ଖୋର) ସନ୍ଦେହୀ ସ୍ୱଭାବ ଓ ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ମାନସିକତାରେ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବା ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଆସିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ବାସ୍ତବବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଳି ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ଅସଫଳ ହୁଏ । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଲମ୍ବା ସମୟ ବା ଜଟିଳଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତଭାବେ ବୁଝାଇପାରିଲେ ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ବା ଦାନ୍ତର ଚିକିତ୍ସାରେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

୩. ସ୍ୱଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିପାରିଲାଭଳି ଚିକିତ୍ସା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପାଦେୟ । ସେମାନେ ସମାଜର ବା ପରିବାରର ଭବିଷ୍ୟତ୍ ବଂଶଧର ବା ବନ୍ଧୁ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥାନ୍ତି । ଦାନ୍ତ ଓ ପାଟିର ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଜଟିଳ ବା ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ସେମାନଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚେ ସମସ୍ୟାଯୁକ୍ତ କରିଦେବ । ତେଣୁ ସରଳ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ଯାଇ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଉପାଡ଼ି ପାକୁଆ ବା ଇଡେଞ୍ଚୁଲସ୍ ହୋଇପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବା ପାଟି ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଦାୟିତ୍ୱ ଡେଞ୍ଚୁଲସ୍ ଅବସ୍ଥାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ।

ସେହିପରି ଫିକ୍ସଡ୍ ଦାନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା, ରିମୁଭେବଲ (ବାହାର କରି ସଫା କରିପାରୁଥିବା) ଡେଞ୍ଚରମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିଷ୍କାର ଓ ସରଳ ସ୍ୱଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ କରିପାରିବ ।

୪. ଶାରୀରିକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଓ ଔଷଧ ସେବନ କରୁଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଦାନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖରେ ସେମାନଙ୍କ ପୁରୁଣା ଔଷଧର ବିଶଦ ବିବରଣୀ ଦେବା ଏବଂ କେଉଁଟି ରିଆକ୍‌ସନ କରିଥାଏ ସେସବୁ ଲିଖିତ ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପାଇଁ ସେବନ କରୁଥିବା କେତେକ ଔଷଧ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ଶକ୍ତି କମିଯାଇଥାଏ । ଦାନ୍ତ ଉପାଡିବା, ସ୍କେଲିଙ୍ଗ (ମେସିନ ବ୍ୟବହାର କରି ପରିଷ୍କାର କରିବା ବା ମାଢ଼ିରୁ କାଲକୁଲସ୍ ଭଳି ଟାଣ ମଇଳାକୁ ବାହାର କରିବା) ବା ରକ୍ତ ବାହାରିଲାଭଳି କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାରେ ପୁରୁଣା ଔଷଧ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼େ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୫. ପୂର୍ବରୁ କରିଥିବା ଦାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାର ସଫଳ ଓ ବିଫଳ ଅନୁଭୂତି ସେମାନଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ଚିକିତ୍ସାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ପୁଣି ପୂର୍ବରୁ ଉପାଡ଼ିଥିବା ଦାନ୍ତର କିଛି ଅଂଶ ହାଡ଼ ଭିତରେ ରହିଯାଇଥାଏ, ପରେ ତାହା ଉପରକୁ ଆସି କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ପୂର୍ବରୁ କରିଥିବା ଫିଲିଙ୍ଗ କିଛି ବର୍ଷ ବ୍ୟବହାର ପରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତାହା ଅନ୍ୟ ଦାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ପୂର୍ବରୁ ଲଗାଇଥିବା ଡେଞ୍ଚରର ଷ୍ଟିଲତାର ବା ମୁନିଆଅଂଶ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିର କ୍ଷୟ ବା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଫିକ୍ସଡ ଦାନ୍ତ ରୋପଣ ବା ଫିକ୍ସଡ ଡେଞ୍ଚରରେ ମଇଳା ରହି ତାହା କର୍କଟ ରୋଗଭଳି ଭୟାନକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏଣୁ ଦାନ୍ତକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ବା ଡେଞ୍ଚର ଲଗାଇବା ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଏସବୁର ଉପକାର ଓ ଅପକାର କହି ସତର୍କତାର ସହିତ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପୁରୁଣା ଦାନ୍ତ ଫିଲିଙ୍ଗ ବାହାରିଯିବା, ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରେ ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣାବିହୀନ ହୋଇଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମାଢ଼ି, ଗାଲ ବା ଜିଭକୁ କାମୁଡ଼ି ଘାଆ ତିଆରି କରେ ବା ମାଢ଼ିରେ ଅପରିଷ୍କାର ରହି ମାଢ଼ି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ପୁରୁଣା ଫିଲିଙ୍ଗ ବେଳେ ବେଳେ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ ବା ଦାନ୍ତରେ ଲିକେଜ୍ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟାରେ ପୁରୁଣା ଦାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାର ଦାନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞର ଭୁଲ୍ ଦର୍ଶାଯାଏ, ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦାନ୍ତ ଫିଲିଙ୍ଗ ହେଉ ବା ଡେଞ୍ଚର ହେଉ କିଛି ବର୍ଷ ଅନ୍ତରାଳରେ ଚେକ୍ଅପ କରାଇନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାହାହେଲେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ କ୍ଷୟକୁ ଚିହ୍ନି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ଏଥି ସକାଶେ ଏକ୍ସରେ ଫଟୋ ଆବଶ୍ୟକ ।

୬. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟା, ଔଷଧ ସେବନ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟ ଚିଠା, ତମାଖୁ ଓ ମଦ ଅଭ୍ୟାସ, ବ୍ୟକ୍ତିର ପାଣି ପିଇବା ଓ ଦାନ୍ତ ପାଟି ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଏବଂ କ୍ରିୟାଶୀଳତା, ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଉପସ୍ଥିତି ଓ ମନୋରଞ୍ଜନ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ବିଶଦ ବିବରଣୀ ଦାନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଦାନ୍ତରୋପଣ ବା ଦାନ୍ତ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଫିଲିଙ୍ଗ କରବା ପୂର୍ବରୁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୭. ଦନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ହସ୍‌ପିଟାଲ ସ୍ଥାନକୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁବିଧାରେ ଗଲାଭଳି ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତଳ ମହଲା ଘର, ଫର୍ଚ୍ଚା ପରିଷ୍କାର ଓ ଆଲୋକିତ ରାସ୍ତା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ପାଣି ବା ଖସଡ଼ା ଦାନ୍ତ ତିଆରି ପଦାର୍ଥ ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ିଥିଲେ ଗୋଡ଼ ଖସିବା ବା ଆଘାତ ପାଇବାର ଭୟ ଥାଏ ।

୮. ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆଘାତକୁ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ, ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଇନଷ୍ଟ୍ରୁମେଣ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କୋମଳ ଓ ଧୀର ଭାବରେ କରିବା ଉଚିତ । ପାଟି ଓ ଦାନ୍ତର ପରିଷ୍କାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ବ୍ରଶ୍‌କୁ ନରମ ବାଛିବା ଉଚିତ । ସେହିପରି ଅଧିକ ଆଘାତ ଦେଉଥିବା ମେଟାଲ ବା ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ଫିଲିଙ୍ଗ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଆଘାତଯୁକ୍ତ ଗ୍ଲାସ୍ ଆୟୋନମର ଫିଲିଙ୍ଗ ଅଧିକ ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଡେଞ୍ଚର ତିଆରି କଲାବେଳେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

କୋଲ୍ଡକିଯୋର ଆକ୍ରିଲିକ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ନ କରି ହିଟ୍ କିଯୋର ଆକ୍ରିଲିକ୍‌ର ଡେଞ୍ଚର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଷ୍ଟିଲ୍ ଓ୍ୱେୟାର ବା ଧାତୁଆ ମେଟାଲଯୁକ୍ତ ଡେଞ୍ଚର ଆଦୌ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ । ଡେଞ୍ଚର ଠିକ୍‌ଭାବେ ପଲିସ୍ ରହିବା ଉଚିତ ।

୯. ବୟସ୍କମାନେ ଶୁଣିବା ଓ ଦେଖିବାରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଦୁର୍ବଳ ଥାନ୍ତି, ପୁଣି ବହୁତ କଥା ଶୁଣିବାରେ କନ୍‌ଫ୍ୟୁଜ୍ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ଅଳ୍ପ ଓ ଆବଶ୍ୟକ କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର ଏକାଭାବରେ କହିବାକୁ ପଡିଥାଏ ।

୧୦.ପାଟି ଓ ଦାନ୍ତର ପରିଷ୍କାର ପାଇଁ ସଦାସର୍ବଦା ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ନିମ୍ନୋକ୍ତମତେ କରିହେବ–

(କ) ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଢ଼ି ବ୍ରସ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ବା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାଢ଼ିକୁ ମାଲିସ୍ କଲେ ଅଧିକ ରସ କ୍ଷରଣ ହୁଏ, ଯାହା ପାଟିକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖେ ।

(ଖ) ଫିଲିଙ୍ଗ କରିବାରେ ଡେଞ୍ଚର ଚିକିତ୍ସାରେ ବା ଅତିସାଧାରଣ ସ୍କେଲିଂ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତାହା କିପରି ପରିଷ୍କାର କରିହେବ ରୋଗୀକୁ ଶିଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଗ) ଉପଯୁକ୍ତ ଇଣ୍ଟରଡେଣ୍ଟାଲ ବ୍ରସ୍, ପ୍ରକ୍ସା ବ୍ରସ୍, ବଡ଼ ବା ମୋଟା ହ୍ୟାଣ୍ଡଲଥିବା ବ୍ରସ୍, ଛୋଟ ଓ ପତଳା ବ୍ରିଶଲ (କାଠି) ଥିବା ବ୍ରସ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଦାନ୍ତକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସଫା ରଖେ । ବ୍ରଶ୍ କୁ କାଟି ରୋଗୀକୁ ବେଳେବେଳେ ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବା ଶିଖାଯାଇପାରେ ।

(ଘ) ଯେଉଁମାନେ ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳ ସେମାନଙ୍କୁ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋନିକ୍ ବ୍ରସ୍ (ବ୍ୟାଟେରୀଯୁକ୍ତ) ବ୍ୟବହାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

(ଙ) ବ୍ରସ୍‌କୁ ଅଧିକ ଚାପ ପକାଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଏକ ଭୁଲ ଘଟଣା । ଏଥିରେ ଅଧିକ ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଉପର ତଳ ଘୂର୍ଣ୍ଣନରେ ବ୍ରସ୍ ନରମ ବ୍ୟବହାରରେ ଭଲି ପରିଷ୍କାର କରିପାରେ ।

(ଚ) କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବୟସଜନିତ, ଔଷଧଜନିତ ବା କର୍କଟରୋଗ ରେଡିଏସନ୍ ଚିକିତ୍ସାଜନିତ ଶୁଷ୍କ ପାଟିରୋଗ ବା ଜେରୋଷ୍ଟୋମିଆର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଟି ଅଧିକ ଅପରିଷ୍କାର ରହେ । ଦାନ୍ତ, ମାଢ଼ି ଓ ପାଟିର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ରୋଗ ହୁଏ । ଔଷଧର ପରିବର୍ତ୍ତନ, ନୂତନ ଔଷଧ ସେବନ ଓ ଅଧିକ ପାଣି ସେବନ, କ୍ଷୀର, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ସେବନ, ଜେରୋଷ୍ଟୋମିଆକୁ କମାଇଦିଏ । ଅଧିକ ଚର୍ବଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇଲେ ପାଟିରେ ଅଧିକ ଲାଳ ବାହାରେ ଓ ଜେରୋଷ୍ଟୋମିଆ କମିଯାଏ । ତୈଳଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥରେ ମାଢ଼ିକୁ ମାଲିସ୍ କଲେ ସେଇପରି ଉପକାର ମିଳେ, ଯଥା- ସୋରିଷତେଲ, ଘିଅ ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଛ) ତମାଖୁ ବ୍ୟବହାରର ନିଷେଧ ଓ ଚିନି, ମିଠା ବା କାରବନେଟେଡ଼ ସଫ୍ଟ ଡ୍ରିଙ୍କର ସୀମିତ ବ୍ୟବହାର ପାଟି ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ରଖେ ।

(ଜ) ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ବା କ୍ଲୋରୋହେକ୍ସିଡିନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ପାଟି ଓ ଦାନ୍ତକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖେ ।

(ଝ) ଡେଣ୍ଟାଲଫ୍ଲସ୍‌କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ରହେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୧୧. ରିମୁଭେବୁଲ୍ ଡେଞ୍ଚର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନୋକ୍ତମତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(କ) ଡେଞ୍ଚରକୁ ପାଟିରୁ ବାହାର କରି ଚବିଶ ଘଣ୍ଟାରେ ଅନ୍ତତଃ ୮ ଘଣ୍ଟା ପାଣି ଭିତରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଖ) ଡେଞ୍ଚରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ରସ୍ ଓ ପେଷ୍ଟ୍ ଏବଂ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ କେମିକାଲ ବ୍ୟବହାର କରି ସଫା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଗ) ଡେଞ୍ଚର ବସୁଥିବା ମାଢ଼ି ଓ ମାଂସକୁ ଦିନରେ ଦୁଇତିନି ଥର ମାଲିସ୍ କରିବା ଉଚିତ ।

(ଘ) ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଡେଞ୍ଚରକୁ ଆଡ୍‌ଜଷ୍ଟ ବା ନୂତନ ଡେଞ୍ଚର ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଙ) ସମୟେ ସମୟେ ହାତରୁ ଖସିଯାଇ ଡେଞ୍ଚର ଫାଟିଯାଏ । ସେହି ଫଟା ବା ଢିଲା ଡେଞ୍ଚରକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ କରାଇନେବା ଉଚିତ ।

(ଚ) ବହୁତଦିନ ବ୍ୟବହାରରେ ଡେଞ୍ଚର ଢିଲା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଢିଲା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ପରାର୍ମଶ ଆବଶ୍ୟକ ।

୧୨. ଫିକ୍ସଡ୍ ଡେଞ୍ଚର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆରାମ ଦିଏ । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ପଦାର୍ଥର ଦୁର୍ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ବା ଭୁଲ ଡିଜାଇନ୍ ଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଭୟାନକ ମାଢ଼ି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରାପ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଓ ଡିଜାଇନ୍ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଫିକ୍ସଡ୍ ଡେଞ୍ଚର ସଫଳ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଏ ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଦାନ୍ତ ସୁରକ୍ଷାର ଉପାୟ

ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଏଡ଼ାଇ ନ ପାରିଲେ ହେଁ, କିଛି ବର୍ଷ ପାଇଁ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିପାରିବେ । ଯଥା–

୧. ଦାନ୍ତରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧୁଥିବା ପ୍ଲାକ୍, ଟାରଟାର, କାଲକୁଲସ୍‌କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସଫା କରି ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ରଖିବା ଦରକାର । ଏହା ଫଳରେ ମାଢ଼ିରୋଗ ଓ ଦାନ୍ତକଣା ରୋଗ, ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମସ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ ଏବଂ ବୟସଜନିତ ଦାନ୍ତ ଝଡ଼ିବାକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଏବଂ ତାହାପରେ ଦିନକୁ ୨ଥର ବ୍ରସ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ - ଥରେ ସକାଳ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗପରେ ଓ ଆଉଥରେ ରାତିରେ ଶଯ୍ୟାକୁ ଯିବାପୂର୍ବରୁ । ସମୟାନ୍ତରରେ ଦାନ୍ତକୁ ଫ୍ଲସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଫାଙ୍କା ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଗମ୍ ଷ୍ଟିମୁଲେଟର ବା ଇଣ୍ଟରଡେଣ୍ଟାଲ ବ୍ରସ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାଢ଼ିକୁ ମାଲିସ୍ କରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସାଧାରଣ ବ୍ରସ୍‌କୁ ଏପରି ବାଛିବା ଯେପରି କି ତାହା ପାଟିର ପଛ ଦାନ୍ତ ଯାଏ ପହଞ୍ଚି ପାରୁଥିବ ଏବଂ ନରମ କାଠିଯୁକ୍ତ ଥିବ । ପେଷ୍ଟକୁ ବ୍ରସ ଉପରେ ନ ରଖି ବ୍ରସ୍ ଭିତରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ରସ୍ କରିବା ଶୈଳୀ - ଚର୍ବଣ ଓ ପେଷଣ ଦାନ୍ତର ଉପରିଭାଗକୁ ଅଧିକ ଚାପଦେଇ କମ୍ ଦୂର ଘୂରାଇ ବ୍ରସ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହିପରି ଭାବେ ଉପର ବାମପଟ ପଙ୍‌କ୍ତିକୁ ଦଇଥର, ତଳ ବାମପଟ ପଙ୍‌କ୍ତିକୁ ଦୁଇଥର, ଉପର ଡାହାଣପଟ ପଙ୍‌କ୍ତିକୁ ଦୁଇଥର ଓ ତଳ ଡାହାଣପଟ ପଙ୍‌କ୍ତିକୁ ଦୁଇଥର କରି ବ୍ରସ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦାନ୍ତଗୁଡିକର ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ବ୍ରସ୍ କରିବାବେଳେ ଦାନ୍ତର ଲମ୍ବ ଦିଗରେ ଉପରୁ ତଳ ଓ ତଳ ଉପରକରି ବ୍ରସ୍ ଘୂରାଇବେ । ଏହି ସମୟରେ ଦାନ୍ତ ଉପରେ ଅତି କମ୍ ଚାପ ପକାଇବେ । ଏହିପରି ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ଚାରିଥର ଓ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ପାଇଁ ଚାରିଥର ବ୍ରସ୍ କରିବେ । ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଫାଙ୍କା ଥିଲେ ବ୍ରସ୍‌କୁ ବଙ୍କାଇ ବ୍ରସ୍ କରିବେ । ଜିଭକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ରସ୍ ଦ୍ୱାରା ବା ନରମ ଜିଭଛେଲା ଦ୍ୱାରା ସଫା କରିବେ ।

୨. ଦାନ୍ତରେ କୌଣସି ଟାଣ ଜିନିଷ ବା ପାଉଡ଼ର ଲଗାଇବେ ନାହିଁ । କୌଣସି ପକେଟ୍ ପୁଡିଆ ଖୋଲିବା ବା ଠିପି ଖୋଲିବାରେ ଦାନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ ।

୩. ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ବା ମିଠା ଖାଦ୍ୟକୁ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବେ ନାହିଁ ଏବଂ ଖାଇଲା ପରେ ପାଟିକୁ ସଫା ରଖିବେ ।

୪. ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଆଘାତ କରୁଥିବା ଦାନ୍ତ, ଫିଲିଙ୍ଗ ବା ଡେଞ୍ଚରକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ କରିନେବେ ।

୫. ତମାଖୁ, ପାନ ଓ ଗୁଟ୍‌କା ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବହାର ନିଷେଧ ।

୬. ଦାନ୍ତ ଫିଲିଙ୍ଗ ଓ ଡେଞ୍ଚର ଚିକିତ୍ସା କରାଇଲେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଦାନ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରାଇବା ପାଇଁ ଦାନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୭. କର୍କଟ ରୋଗ ଭୟ ବା ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଉପାଡ଼ି ଦେବାପାଇଁ କେତେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଦାନ୍ତହୀନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଡେଞ୍ଚରର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ରିମୁଭେବଲ ଡେଞ୍ଚର ୫ ବର୍ଷରୁ ୮ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆଡ଼ଜଷ୍ଟମେଣ୍ଟ ବା ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼େ ଏବଂ ଡେଞ୍ଚର ପ୍ରାକୃତିକ ସାଧାରଣ ଦାନ୍ତ ଭଳି ଚୋବାଇବା ବଳ ବା ଆରାମ ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାକୃତିକ ରୁଗ୍‌ଣ ଦାନ୍ତକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ କରିପାରିଲେ ଭଲ ।

୮. ଯେଉଁମାନେ ଫିକ୍ସଡ୍ ଡେଞ୍ଚର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରତି ୬ମାସ ସମୟାନ୍ତରରେ ପାଟି ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ ।

୯. ଯେଉଁମାନେ ଡେଞ୍ଚର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନର ଅଭାବରେ ଭୂତାଣୁ ରୋଗ, କାଣ୍ଡିଡାସିସ୍‌ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହାଇପରପ୍ଲାସିଆ, ଲିଉକୋପ୍ଲାକିଆ, କର୍କଟରୋଗ ଯାଏଁ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣ ପାଣି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପିଇବା, ମାଢ଼ିକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାଲିସ୍‌କରିବା, ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୧୦. ଫାଟି ଯାଇଥିବା ବା ଅତି ଢିଲା ଡେଞ୍ଚରକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ହାନିକାରକ ।

୧୧. ଡେଞ୍ଚରକୁ ପାଟିରେ ଦିନତମାମ ନ ରଖି ଦିନରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ୮ / ୧୦ ଘଣ୍ଟା ପାଟିରୁ ବାହାରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାଟିରୁ ବାହାର କରି ଡେଞ୍ଚରକୁ ପାଣି ଭିତରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧୨. ବ୍ରସ୍‌ରେ ପେଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରି ଡେଞ୍ଚରକୁ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ ।

୧୩. ଶୁଷ୍କ ପାଟି ସମସ୍ୟା ବୟସଜନିତ ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥିର ଦୁର୍ବଳତାରୁ ହୁଏ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ, ମାନସିକ ରୋଗ ଏବଂ ଆଲର୍ଜି ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ ଏବଂ ରେଡିଓଥେରାପିରୁ ଶୁଷ୍କ ପାଟି ସମସ୍ୟା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁର ଉପଶମ କରିପାରିଲେ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ି ପରିଷ୍କାର ରହେ ।

୧୪. ଦାନ୍ତ ପାଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ପ୍ରତି ବାହାରୁଥିବା ନୂତନ ଖବରକୁ ସତର୍କ ଭାବେ ବିଚାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଏହି ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଦାନ୍ତକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ କରିହେବ ।

୧୫. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଦାନ୍ତ ଓ ପାଟି ଶରୀରର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏଣୁ ସମସ୍ତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏହା କାମ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ।

ଦନ୍ତରୋଗ ବିଭାଗ,
ବୀରସୁରେନ୍ଦ୍ରସାଏ ମେଡିକାଲ କଲେଜ
ବୁର୍ଲା, ସମ୍ବଲପୁର, ଫୋନ୍ ନଂ - ୯୪୩୭୨୭୩୭୧୭

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଙ୍କ ଚର୍ମ ରୋଗ

ଡାକ୍ତର ହରୀଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି
ଚର୍ମ ଓ ଯୌନରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ମାନ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମ ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଫଳରେ ବୟସ୍କଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।

ବୟସ୍କଙ୍କର ଚର୍ମରୋଗ ବିଷୟରେ ୩ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ପାରେ- ଚର୍ମରୋଗ, ନଖର ରୋଗ ଏବଂ କେଶର ରୋଗ ।

ଚର୍ମ ରୋଗ :

ଚର୍ମ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚର୍ମରେ କି କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ତାହା ଜାଣିବା ଦରକାର । ଚର୍ମ ପତଳା ହୋଇ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଦେଖାଯାଏ । ଚର୍ମ ତଳର ମେଦ କମିଯାଇ ଚର୍ମକୁ ଧୁଡ୍ ଧୁଡ୍ କରିଦେବା, ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯିବା, ଝାଳ ବୋହିବା କମିଯିବା, କେଶ ଧଳା ହୋଇଯିବା, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଅନାବଶ୍ୟକ କେଶ ବାହାରିବା, ମୁଣ୍ଡ ଚନ୍ଦା ହୋଇଯିବା, ମୁଖର ଚର୍ମରେ ଭାଙ୍ଗ ଓ ଲୋଳ ବାହାରି ମୁଖର expression ବଦଳିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ବୟସ୍କଙ୍କର ଚର୍ମରୋଗ ତ ଅନେକ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଏଠାରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସାଧାରଣ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ବହିଃଚର୍ମ କେବଳ ଶରୀରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ, ଶରୀରର ଇଣ୍ଟରନାଲ ଅର୍ଗାନ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତଃଚର୍ମ ବହିଃଚର୍ମକୁ ଖାଦ୍ୟ, ତୈଳ, ରଙ୍ଗକଣିକା ଏବଂ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଯୋଗାଇଦେବା ସହ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୃଢ଼ ଭାବେ ବାନ୍ଧି ରଖିଥାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଅନ୍ତଃଚର୍ମର ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କମି ଆସେ । ଫଳରେ ବହିଃଚର୍ମରେ ଲୋଳ ଦେଖାଦିଏ । ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । ପୁରୁଣା ଆମ୍ବ ଗଛର ଗଣ୍ଡି ଭଳି ଫାଟମାନ ଚର୍ମ ଉପରେ ଦେଖାଦିଏ । ଥଣ୍ଡା ଦିନମାନଙ୍କରେ ଚର୍ମର ସଂକୋଚନ ଏବଂ ଗରମ ଦିନମାନଙ୍କରେ ସଂପ୍ରସାରଣର କାର୍ଯ୍ୟ ଶିଥିଳ ହୋଇଆସେ । ଫଳରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ଘଟଣା । କିନ୍ତୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ମଧୁମେହ, ଗଳଗଣ୍ଡ ଭଳି ରୋଗ ଥିଲେ ଅଧିକ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ଏହାକୁ Senile dermatitis ବା Senile pruritus କୁହାଯାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ଅନିଦ୍ରା, ଅସହାୟତା ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ବିବ୍ରତ କରେ । ନିଜ ଅଜାଣତରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଯାହାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ Neuro dermatitis କୁହାଯାଏ ।

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚର୍ମର ଆର୍ଦ୍ରତା କମି ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । ଏବଂ ଚର୍ମର ନମନୀୟତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଫଳରେ ହାତ ପାପୁଲି ଏବଂ ପାଦ ତଳିପାରେ ଫାଟ ଦେଖାଦିଏ । ଏହାକୁ Palmo-plantar keratoderma କୁହାଯାଏ । ଶୀତଦିନେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବିଷହ କରିଦିଏ ।

ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥିର ଝାଳ ଓ ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି (Sebaceous gland)ର କ୍ଷରଣ ଚର୍ମକୁ ରୋଗ ନିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାର କ୍ଷରଣ କମିଯିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ନିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଫଳରେ ଚର୍ମ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜୀବାଣୁଜନିତ (bacterial Infection) ଏବଂ ଫିମ୍ପିଜନିତ (fungal) ଭୂତାଣୁଜନିତ (Viral) ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ଉଚିତ ହେବ । ତାହା ହେଉଛି ଭୂତାଣୁଜନିତ Herpes joster, ଯାହାକୁ ଆମର ଓଡ଼ିଆରେ କହନ୍ତି ମାଙ୍କଡ଼ସା ମୂତି ଦେଇଛି । ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ଯେତିକି କଷ୍ଟ, ରୋଗ ଭଲ ହେବାପରେ ତା ଠାରୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟଦାୟକ । ଯାହାକୁ କୁହାଯାଏ Post Herpetic Neuralgia ସେଥିପାଇଁ ଏ ରୋଗ ଆରମ୍ଭରୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ନେବା ବିଧେୟ । ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ଏକପ୍ରକାର ବିସ୍ଫୋଟକ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ ଯାହା ଜୀବାଣୁଜନିତ ନୁହେଁ । ଏହାର ନାମ Benign Pemphigoid ଏବଂ ଏହାର କାରଣ ଜଣା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଦେଲେ କୌଣସି ଇଣ୍ଟରନାଲ ଅରଗାନ୍‌ରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ ।

ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମତଳେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ଶିରା ଓ ଧମନୀମାନଙ୍କରେ ନମନୀୟତା କମିଯାଏ ଓ ଅଳ୍ପ ଆଘାତରେ ଫାଟିଯାଇ ତହିଁରୁ ରକ୍ତ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ଚର୍ମତଳେ ଜମିଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଏକ କିମ୍ବା ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଯାଏ । ହାତ ଗୋଡ଼ରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଦିଏ । ଏ ରୋଗ (Senile purpura) ସାଗୁଦାନାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହାତ ପାପୁଲି ଭଳି ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନମାନ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ, ଯାହାକି ସାଧାରଣ ଲୋକ ଦେଖିଲେ ଭୟପାଇ ଯାଆନ୍ତି । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତ କର୍କଟ ରୋଗଥିଲେ ଠିକ୍ ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଏ ।

ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗ ଅଛି ଯାହା ସବୁ ବୟସରେ ଦେଖାଦେଇପାରେ, ମାତ୍ର ବୟସ ଷାଠିଏ ଉପରକୁ ଗଲେ ଏଗୁଡ଼ିକର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଦେହ, ମୁହଁ, ମୁଣ୍ଡ ସବୁଆଡ଼େ ବାଦାମୀ ବା କଳାରଙ୍ଗର ବଡ଼ ସାନ ଭାତୁଡ଼ି ସାଧାରଣତଃ ବୟସ ୫୦ ଟପିଲେ ଦେଖାଦିଏ । ଏବଂ ଆଗକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାକୁ (Seborrhoeicwarts) କୁହାଯାଏ । ଟାଣ ଖରାରେ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅଧିକ ଭାବରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କେବେ କେବେ ଏ ଭାଡୁଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ନିଜେ ଛିଡ଼ି ଝଡ଼ି ପଡ଼ନ୍ତି । କେବେ କେବେ ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଭିତରେ କର୍କଟ ରୋଗଥିବାର ସଂକେତ ଏହିଗୁଡ଼ିକରୁ ହିଁ ମିଳେ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଭୟପ୍ରଦ ରୋଗ ହେଲା ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚର୍ମରେ ସାଧାରଣତଃ ଘା',ବଥ ଅଯତ୍ନରେ ଅଧିକ ଦିନ ରହିଲେ ସେଠାରେ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଦେହରେ ଖଣ୍ଡିଆ କିମ୍ବା ଘା' ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଯାହାକି ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅସହାୟତା କିମ୍ବା (Hormonic imbalance) ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ । ତାହା ହେଲା ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଡକୋଷର ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା(Scrotal dermatitis) ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା(Valvo vaginal pruritus) ଏବଂ ଉଭୟ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ମଳଦ୍ୱାରର ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା(Peri-anal pruritus) । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟସାଧ ଏବଂ ଏଥିରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ବୟସ୍କଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ଯେଉଁଥିରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ବିଶେଷଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ତାହା ହେଲା ଚର୍ମରେ ପୋକ ନ ଥାଇ ପୋକ ଚାଲିବାର ଓ କାମୁଡ଼ିବାର ଅନୁଭୂତି, ଏହାକୁ (Parasito phobia) କୁହାଯାଏ ।

ମୁଖ ଗହ୍ୱରର ସମସ୍ୟା

ଦାନ୍ତସବୁ ଝଡ଼ିଯିବାଦ୍ୱାରା ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ(Expression) ବଦଳିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲଭାବରେ ଚୋବାଇ ହୋଇ ନ ପାରୁଥିବାରୁ ପେଟର ଗୋଳମାଳ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଓଠରେ ଫାଟ ଏବଂ କାଉପାଟିଆ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ମୁଖ ଗହ୍ୱରରେ କର୍କଟ ରୋଗର ପୂର୍ବାବସ୍ଥା(Leuco Plakia) ଓ କର୍କଟ ରୋଗ ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଯେଉଁମାନେ ବହୁ ବର୍ଷ ଧରି ପାନ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମୁଖ ଗହ୍ୱରର କର୍କଟ ରୋଗ ବିଶେଷଭାବେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ମଧୁମେହ ରୋଗଥିଲେ ମୁଖ ଗହ୍ୱରରେ ଫିମ୍ପିରୋଗ(Moniliasis) ହେଇ ଖାଇବା, ପିଇବାରେ ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୁଏ । ବୟସ୍କଲୋକେ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ନେବା ନିହାତି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ସାଧାରଣ ରୋଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେଇ ତାର ପ୍ରତିହତ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର କରାଯାଇପାରେ କରିବା ଉଚିତ । ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କହୋଇ ଫାଟିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ମୂଳରୁ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ତାହା ଏକ୍‌ଜିମା ଆଡକୁ ଗତି କରିବ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା କଷ୍ଟସାଧ ହୋଇପଡ଼ିବ । ତେଲ, ମଲମର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟରେ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କଲେ ଚର୍ମର ଶୁଷ୍କତାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ପାଦର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ପାଦଫଟା, ଫିମ୍ପି ରୋଗ ଓ ଘା' ସୃଷ୍ଟି ହେଇପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ପାଣି କାଦୁଅ ଯେପରି ପାଦରେ ନ ଲାଗେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପାଦରେ ଜୋତା ଓ ଚପଲ ନ ପିନ୍ଧି ବାହାରକୁ ବାହାରିବେ ନାହିଁ । ଅଧିକ ସମୟ ଗୋଟିଏ ପୋଜିସନରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଛିଡ଼ାହେଲେ, ରକ୍ତ ବଳାଗଣ୍ଠି ଆଡ଼କୁ ଜମିଯାଇ ପାଦ ଫୁଲିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଧମନୀ ଫାଟି ଘା'ହୋଇପାରେ(Venous Ulcer) ବା ଗଣ୍ଠିର ଭିତର ପାଖରେ (Stasis Eczema) ହୋଇଯାଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ବୟସ୍କଲୋକମାନେ ବେଶି ସମୟ ଛିଡ଼ା ହେଇ ଡ୍ୟୁଟି କଲେ ଗୋଡ଼ରେ (Crepe bandage) ବା ମୋଟା ବାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧି ଡ୍ୟୁଟି କରିବା ଉଚିତ । ବୟସ୍କଲୋକମାନେ ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରା ନ ହେବାକୁ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ଦରକାର । କାରଣ ଚର୍ମରେ ଖଣ୍ଡିଆ ହେଲେ,ତାହା ଶୁଖିବାକୁ ବହୁତ ଅସୁବିଧା କରେ ଓ ସମୟ ନିଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଖରାରେ କାମ ନ କରିବା ଭଲ କିମ୍ବା ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି କାମ କରିପାରନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ଶୀତ ସମୟରେ ଗରମ ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ବିଧେୟ । ପାନ, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ଖଇନି ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ, ତାହା ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପରିତ୍ୟାଗ କରିବେ ସେତେ ମଙ୍ଗଳକର ।

ନଖର ରୋଗ

ନଖ ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ବେଶି ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନଖର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କମି ଆସେ ଏବଂ ନଖ ଜୀବାଣୁଜନିତ ଓ ଫିମ୍ପିଜନିତ ରୋଗର ସହଜରେ ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଚର୍ମ ରୋଗ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ନଖର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଥିଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ନଖ ଉପରେ ପଡ଼ି ନଖର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ଗୋଡ଼ରେ ଠିକ୍ ମାପର ଜୋତା ନ ପିନ୍ଧିଲେ ଗୋଡ଼ ନଖ ମଧ୍ୟ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ପାଣି କିମ୍ବା ସୋଡ଼ାସାବୁନ୍‌ରେ କାମ କଲେ ନଖରେ ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଫିମ୍ପିଜନିତ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଚର୍ମ ଭଳି ନଖ ମଧ୍ୟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ହରାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭଙ୍ଗୁର ହୋଇଯାଏ । କେବେ କେବେ ଅଧାରୁ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ତ କେବେ କେବେ ବିକୃତ ଆକାର ଧାରଣ କରେ । ତା ମଧ୍ୟରେ ଫିମ୍ପି ରୋଗ ସହଜରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଙ୍ଗୁଳି ଆଡ଼କୁ ମାଡ଼ିଯାଏ ।

କେଶର ରୋଗ

ବୟସ୍କଙ୍କର କେଶରେ କୌଣସି ବିଶେଷ ରୋଗ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ନାହିଁ । କେଶ ଧଳା ହୋଇଯିବା, ମୁଣ୍ଡର କେଶ ଖସିଯାଇ ଚନ୍ଦା ହେବା ପ୍ରଭୃତି ସାଧାରଣତଃ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କଙ୍କର କେଶ ରୋଗ ଯାହା ବେଶି ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ତାହା ହେଉଛି କେଶରେ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାରଜନିତ, Reaction ଅର୍ଥାତ୍ Hair dye dermatitis । ଏହି ଅବସ୍ଥା ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରଥମରୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । କିଛି ଦିନ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କଲାପରେ ଦିନେ ହଠାତ୍ ମୁଣ୍ଡ, ମୁହଁ ଓ ହାତ ଲାଲ ପଡ଼ି ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଅତିମାତ୍ରାରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ।

ମହତାବ ରୋଡ୍, କଟକ
ଫୋନ - ୨୩୧୦୬୬୮

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଚର୍ମରୋଗ
ଓ
ତା'ର ପ୍ରତିକାର

ଡାକ୍ତର ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା ଦେବୀ
ଚର୍ମ, ଯୌନ ଓ କୁଷ୍ଠରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଆଜିକାଲି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ପ୍ରାୟ ବଦଳି ଗଲାଣି । ଅତୀତରେ ୪୦ ବର୍ଷରେ ବୁଢ଼ା ହେବା ଓ 'କଳିକଥା'ରେ ମରଣପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଯୁଗ ଆଉ ନାହିଁ । ବହୁ ରୋଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନେ ଆଉ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଉ ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ମରିବା ଡରରେ କଡରାଲାଗି ହୋଇ ପଡ଼ି ରହିବାର ଭୟରେ ଭୟଭୀତ ହେଉ ନାହାନ୍ତି ।

ଅବଶ୍ୟ ବହୁ ବଡ଼ ବିଡ଼ ଜଟିଳ ରୋଗ ଭୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇ ନ ପାରିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହେଉଥିବାର ନଜିର ଅଛି । କେତେକସ୍ଥଳେ ଏହା ଏବେ ୬୦ ବର୍ଷ ହେବାପରେ ମଧ ଆଉ ୨-୫ ବର୍ଷ ବଢ଼ିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଚିନ୍ତା କରାଗଲାଣି । ଏହାର କାରଣ ହେଲା ବହୁତ କର୍ମଜୀବୀ ୬୦-୬୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିପାରୁଛନ୍ତି ।

ଆମେମାନେ ମଧ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ ସମାଜର ଲୋକମାନେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ହୋଇଗଲେଣି । ଯାହା ଟିକେ ଅସୁବିଧା ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲେଣି । ଏହା ଆମପାଇଁ ଆନନ୍ଦର କଥା ଓ ସୁଖର ବିଷୟ ନିଶ୍ଚୟ । ପିଲାରୁ ବୁଢ଼ାଯାଏ ଓ ବୁଢ଼ାରୁ ମୃତ୍ୟୁଯାଏ ଭଲ ରହିବାକୁ କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ ?

ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ହେଉଥିବା କେତେଗୋଟି ସାଧାରଣ ଚର୍ମରୋଗ ଓ ତାର ପ୍ରତିକାର ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଚର୍ମ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ଏକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ । ଗୋରା, ମସୃଣ, ଚକଚକିଆ ଚର୍ମ ସାଙ୍ଗକୁ ଘନକଳା ଗହଳା ବାଳ ଗଣ୍ଡାକ ଯେକୌଣସି ମଣିଷକୁ (ମହିଳା ବା ପୁରୁଷ) ଅତି ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ, ଏ କଥା କେହି ଅସ୍ୱୀକାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ଚର୍ମର ଏଇ ଚମତ୍କାରିତା ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଜିନିଷର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ଚର୍ମ କୋଷ ଭିତରେ ଥିବା ବର୍ଣ୍ଣକୋଷ (Melanocytis) ଓ ତା ଭିତରେ ଥିବା ବର୍ଣ୍ଣକଣା (Melanin) ର ପରିମାଣ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଚର୍ମର ମସୃଣତା ପାଇଁ ଚର୍ମ ଭିତରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କର (ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି) ଆନୁପାତିକ କ୍ଷରଣ ଓ ଚର୍ମକୁ ଭଲ ରଖିବା ପାଇଁ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ସହଯୋଗ ।

- ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କେତେକ ହରମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ତା'ର ଅନୁପାତ ଓ ତା'ର ଚର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ।
- ସର୍ବୋପରି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗବାଗ ହେଲେ ତା'ର ଚର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଓ ତଦ୍‌ଜନିତ ବହୁବିଧ ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

ଏତତ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗର ଓ ସମସ୍ତ ଅଂଶର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ଚର୍ମର ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଚର୍ମର ପରିଲକ୍ଷିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଚର୍ମର ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି ସହ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ହରମୋନମାନଙ୍କର କ୍ଷରଣ ବୟସାନୁକ୍ରମେ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମେ କ୍ରମେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଓ ଚନ୍ଦା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ବାଳମୂଳରୁ ନୂଆବାଳ ଉଠିବା ପ୍ରାୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଆସେ ।

ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଯେତେ ଗୋରା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମହଳନ ପଡ଼ିଯାଏ କାରଣ, ଚର୍ମର କୋଷମାନେ ପୂର୍ବପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ପରିବେଶ ତଥା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ରକ୍ତ ନଳୀମାନ ସଂକୁଚିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଚର୍ମ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ରକ୍ତ ନ ପାଇ ଓ ରକ୍ତରେ ଆସୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ହରାଇଥାଏ ଓ ଚମକ ମଧ୍ୟ ହରାଇଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ହେଉଥିବା କେତେକ ରୋଗର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ବହୁବିଧ ଔଷଧର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାମାନ ମଧ୍ୟ ଚର୍ମଉପରେ ପଡ଼ି ଚର୍ମକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଓ ତାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ବହୁ ଔଷଧର କୁପ୍ରଭାବ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଚର୍ମ ଓ ବାଳ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏ ସମସ୍ତ କଥାକୁ ଦୃଷ୍ଟିଦେଇ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରି ବରିଷ୍ଠ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଚଳିଲେ ଚର୍ମ ନିଶ୍ଚୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ରହିପାରିବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଚର୍ମ ରୋଗ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଦିନରାତି କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଯାହାକି ତାଙ୍କୁ ବଡ଼ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ କରିଥାଏ ଓ ରାତିରେ ଭଲରେ ଶୋଇବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବପର ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଚର୍ମ ସବୁବେଳେ ନଖଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡାଇବା ଫଳରେ ଚର୍ମରେ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ସେଇବାଟେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁ, ଛତ୍ରକ, ପାରାସାଇଟ୍‌ସମାନେ ପ୍ରବେଶ କରି ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି; ଯଥା - କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ, ଫଙ୍ଗସ ରୋଗ (ଯାଦୁ, ଚମଦଳା, କଣନଖା, ଯୌନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଘା' ଜଳାପୋଡ଼ା) ଇତ୍ୟାଦି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଚର୍ମ ରୋଗ ଓ ତାର ପ୍ରତିକାର

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବହୁମୂତ୍ର, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ, ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ରୋଗ, ଶ୍ୱାସରୋଗ, ପରିସ୍ରା ରୋଗ, ଝାଡ଼ାରୋଗ, ଆଖିରୋଗ, କାନ ରୋଗ, ଦାନ୍ତରୋଗ ଓ ସର୍ବୋପରି ଚର୍ମରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଧାନ ଅଟେ । ଚର୍ମରୋଗମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା, ଅଗିଆବାତ ପରି ଫୁଲିଯିବା, ଆଲର୍ଜି ଓ ଏକ୍‌ଜିମା ଇତ୍ୟାଦି ହେବା ସାଧାରଣ କଥା ।

ଆଲର୍ଜି ଓ ଏକଜିମା ରୋଗ

ଶରୀର ଭିତରେ କୃମିଦ୍ୱାରା, ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା, ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ (ଖାଇବା ଓ ଲଗେଇବା ଔଷଧ) ଦ୍ୱାରା ଆଲର୍ଜି ହୋଇଥାଏ । ଆଜମା ବା ଶ୍ୱାସରୋଗ ଭୋଗ କରୁଥିବା ମଣିଷର ଚର୍ମ ଆଲର୍ଜି ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଏହି ପ୍ରକାର ଆଲର୍ଜିରେ ଦେହହାତ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ଫଳିଯାଏ ଓ ଗୋଲ ବା ଲମ୍ୱା ଲମ୍ୱା ଆକାରରେ ଅଗିଆବାତ ସବୁ ହୋଇଯାଏ । ଛିଙ୍କ କାଶ ସାଙ୍ଗକୁ ଜର୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଗିଲ୍ଟି ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟରୋଗମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଉଥିବା ଔଷଧ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍, ପେନକିଲର, ହୋମିଓପାଥିକ ଓ ଆୟୁର୍ବେଦିକ୍ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ) ଚର୍ମରେ ଆଲର୍ଜି, ଏକ୍‌ଜିମା, ଚୋପାଛଡ଼ା ରୋଗ (Exfoliative dermatitis) ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଇ ରୋଗ ଥରେ ହେଲେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ରୋଗୀକୁ ବହୁ ହଇରାଣ କରିଥାଏ । ଏ ସବୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଆଲର୍ଜି ହେଉଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକ ନିରୂପଣ କରି ସେ ସବୁରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ବରିଷ୍ଠ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ

ଏଇ ରୋଗ କଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ହେଲା ଏକ ପାରାସାଇଟ୍ (ଆକାରସ୍ ସ୍କାବାଇ) ଏହା ଏକ ଡିଆଁରୋଗ । ଘରେ ଜଣଙ୍କୁ ହେଲେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଓ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ପିଲାମାନେ ଓ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ନିଜ ଦେହରେ ତଥା ଲୁଗାପଟାର ଯତ୍ନ ନେଇପାରି ନ ଥାନ୍ତି । ଘର ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଏମାନଙ୍କୁ ସଫାସୁତୁରା ଓ ପରିଷ୍କାର ରଖି ନ ପାରିଲେ ରୋଗରେ ଏମାନେ ବଡ଼ ହଇରାଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଇ ରୋଗର ପ୍ରଭାବରେ କିଡ୍‌ନି ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ରୋଗୀର ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ଘା ଓ ପୂଜପାଣି ହେବାଦ୍ୱାରା ଜର, ଦେହହାତ ବିନ୍ଧାଛିଟା, ଗିଲ୍ଟି ଧରିବା, ଦେହ ଫୁଲିବା, ପାଦ ଗୋଡ଼ ହାତ ସବୁ ଫୁଲି ଯାଇଥାଏ । ଦେହସାରା ଏକଜିମା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏଇ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ହାତରେ କରାଇବା ଉଚିତ । ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ସଫାସୁତୁରା ରହି ରୋଗୀର ସେବା କରି ତାକୁ ଭଲ କରିବା ଉଚିତ । ଗୋଟିଏ କଥାମନେ ରଖିବା - ଘରେ ସମସ୍ତେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବେ ଓ ଜଣେ କାହାକୁ ଏ ରୋଗ ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରି ରୋଗ ଭଲ କରିବେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପିଙ୍ଗସ୍ ରୋଗ

ବୟସ୍କମାନେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ ହୋଇ ଚର୍ମକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ଲୁଗାପଟା ବିଛଣାକୁ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ରଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ପରି ଥରେ ଯଦି ପିଙ୍ଗସ୍ ବା ଛତ୍ରକ ଚର୍ମରେ ପଶି ଯାଆନ୍ତି ତେବେ ତାହା ଯାଦୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ଏଇ ଯାଦୁ ପୁରୁଷ ଲୋକର କୋଡସନ୍ଧାରୁ ପ୍ରାୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଚାରିଆଡେ ମାଡ଼ି ଯାଇଥାଏ । ବହୁତ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଓ ସମୟ ସମୟରେ ପୂଜପାଣି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ସାଧାରଣ ଯାଦୁ ମଲମରେ ଭଲ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ବହୁଦିନ ଧରି ପେଟକୁ ଖାଇବା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏହି ସବୁ ସାଧାରଣ ଚର୍ମରୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କେତେକ ଚର୍ମରୋଗ, ଯୌନରୋଗ ଓ କୁଷ୍ଠରୋଗ ମଧ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ ମୋଟ ଉପରେ ଆପଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଯଦି ଭଲରେ ରହିବାକୁ ଓ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ଆପଣ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ, ଉତ୍ତମତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ଓ ରୋଗ ଆରମ୍ଭରୁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଦେଖାକରନ୍ତୁ ।

ନିଜ ଶରୀରର ତଥା ଚର୍ମର ଅବହେଳା ଆଦୌ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନଚେତ୍ ବିପଦରେ ନିଶ୍ଚୟ ପଡ଼ିବେ । ସାଧୁ ସାବଧାନ ।

ଜୀବନ ବିକାଶ, ନିମସାହି, କଟକ - ୧
ଫୋନ ୨୪୨୮୮୭,୨୪୨୨୫୨୬

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗର କାରଣ, ନିରାକରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା

ଡାକ୍ତର ଶାରଦା ଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ
ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଆମ ଦେହରେ ଦୁଇଟି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ । ବାଁ ଛାତି ଭିତରେ ବାଁ ପଟ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ । ଡାହାଣ ଛାତି ଭିତରେ ଡାହାଣ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ । ଡାହାଣ ପଟ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ (୫୫%) ବାଁ ପଟ (୪୫%)ଠୁ ଟିକିଏ ବଡ଼ ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ - ଅତିକୋମଳ, ସ୍ପଞ୍ଜଭଳି ନରମ । ଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଏହାର ଆକାର ଫୁଲି ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଏହା ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଶ୍ୱାସନଳୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଏଇ ନଳୀଗୁଡ଼ିକ ଭାଗ ଭାଗ ହୋଇ ଅବଶେଷରେ ଏଇ ନଳୀୟ ଗଠନ ବୃପଟି ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ବାୟୁମୁଣାରେ (ଅଲଭେଓଲୀରେ) ମିଶିଥାନ୍ତି । ଏଇ ମୁଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲ୍‌ଭେଓଲୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏବଂ ଏଠାରେ ବାଷ୍ପୀୟ ବିନିମୟ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ପହଞ୍ଚିବା ଅମ୍ଳଜାନ (ଅକ୍ସିଜେନ) ଏଇଠି ଫୁସ୍‌ଫୁସୀୟ ଧମନୀ ରକ୍ତରେ ମିଶି ରକ୍ତକୁ ଶୋଧନ କରେ ବା ପରିଷ୍କାର କରେ । ଶରୀରର ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଏଠାରେ ତା'ର ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳକୁ ତ୍ୟାଗ କରେ ଏବଂ ରକ୍ତ ଭିତରକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ ବା ଆସ୍ୱାଦନ କରେ । ଏଇ ଅମ୍ଳଜାନ ଆସ୍ୱାଦନ ହିଁ ମଣିଷର ବଂଚିରହିବାପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ଅମ୍ଳଜାନ ଭରପୂର ଏଇ ରକ୍ତ ଏହାପରେ ଏଠାରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ବାଁ ପଟ କକ୍ଷ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ସେଠାରୁ ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଆମ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟ ସଂଚାଳନ ନିମିତ୍ତ ବାଣ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ବାଁ ପଟ ଏବଂ ଧମନୀଗୁଡ଼ିକର ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନ ପୂରାପୂରି (ପ୍ରାୟ ୯୮-୧୦୦ ଶତାଂଶ) ଭରି ରହିଥାଏ । ଏଇଥିରୁ ଆମ ଶରୀରରେ ବିବିଧ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ତନ୍ତୁ ବା ଟିସୁର କୋଷସବୁ (ସେସବୁର) କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ ପାଇଁ ଓ ବଂଚି ରହିବା ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । କଥାଟି ହେଲା ଏଇ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରି ତା'ବଦଳରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ତ୍ୟାଗ କରିଚାଲିଥାନ୍ତି । ଏଇ ବର୍ଜିତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଏଥର ଶିରା ବା ଭେନ୍ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଡାହାଣ ପଟ କକ୍ଷମାନଙ୍କୁ ଫେରିଆସନ୍ତି । ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରକ୍ତକୁ ହୃତପିଣ୍ଡର ଡାହାଣ ପଟର କକ୍ଷରୁ ଏଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସୀୟ ଧମନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ବାଷ୍ପୀୟ ବିନିମୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିଥାରେ ଅମ୍ଳଜାନିତ କରିବା ପାଇଁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟକୁ ଠେଲି ପଠାଇଦିଅନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିରନ୍ତର ଚାଲିଥାଏ । ଚାଲିଥାଏ ଜୀବନର ଅନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଯେତେବେଳେ କାମକରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ନିଷ୍ପନ୍ଦ ବା ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ ଓ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବର୍ଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମଣିଷ ମରିଯାଏ । ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ଜୀବିତ ରହିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ଏ ଦୁଇଟିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବିହୁନେ ବଂଚିରହିବା ଆଦୌ ସଂଭବ ନୁହେଁ । ଏଥି ସହିତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ, ସ୍ନାୟୁ ଓ ବିବିଧ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମାଧ୍ୟମରେ ସଂଚାଳିତ ସ୍ନାୟୁ ବା ସ୍ନାୟୁବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କଦ୍ୱାରା ହିଁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ପରିଚାଳିତ । ଲେଖାର ଏ ସୀମିତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଏସବୁ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀର ମହତ ଟିକିନିଖି ବିଷୟ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସଂଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଆମେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଛାତିରୋଗ, ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ରୋଗ, ସେସବୁର କାରଣ, ନିରାକରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ବୟସ୍କ କହିଲେ ଷାଠିଏରୁ ପଞ୍ଚଷଠି ଓ ତା'ଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ଲୋକ ହିଁ ପରିସରଭୁକ୍ତ ।

ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ବୟସ ପାକଳ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହା ମଣିଷ ଶରୀରର ପ୍ରତିଟି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଘଟିଥାଏ । କୋଷସବୁ ବଢ଼େ ବିକଶିତ ହୁଏ ଓ ତା'ପରେ ଅବକ୍ଷୟ ଘଟେ ଏବଂ ସେଥି ମଧ୍ୟରେ ସେ ସ୍ଥାନରେ ନୂଆକୋଷଟିଏ ଜନ୍ମ ନିଏ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅବକ୍ଷୟ ବଢ଼େ ଓ ରୋଗର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଖାଦିଏ ଓ ଅବଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । କେବଳ ପ୍ରଭେଦଟି ହେଲା, ଅଳ୍ପବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଇସବୁ କୋଷରେ ଅବକ୍ଷୟ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନୂଆ ନୂଆ କୋଷ ଓ ତନ୍ତୁ ସେସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଜନ୍ମ ନେଇ ସେ ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଇ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ପ୍ରକ୍ରିୟାର କ୍ଷମତା କେତେକାଂଶରେ ହ୍ରାସ ପାଏ । ତେଣୁ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କୋଷ ଓ ତନ୍ତୁରେ ଅବକ୍ଷୟ କାରଣରୁ ସେସବୁର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା କମିବା ସହିତ ବିଚିତ୍ରଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ପରିଣତିସ୍ୱରୂପ ଦେହର ବିବିଧ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯେପରି କାମ କରିବା କଥା ସେପରି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରିକି ରୋଗ ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଏଇ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗସବୁ ବିବିଧ ମାନସିକ ଓ ଦୈହିକ ଚାପ, ଉତ୍ତେଜନା ଓ ଅଶାନ୍ତି କାରଣରୁ କ୍ଷୟପାଉଥିବା କ୍ଷମତାକୁ ଭରଣା କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଓ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଶକ୍ତି ସହିତ ଶରୀରର ରାସାୟନିକ ଚୟଅପଚୟ କାରଣରୁ ସୀମିତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହାନି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଦେଖାଦେବା ସହିତ ଏ ସବୁର ଭରଣା ପାଇଁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ନିଷେଧକ ଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ପଦକ୍ଷେପ ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନର ବିବିଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକାଶ ଘଟିଚାଲିଛି । ଏହି ବିକାଶ ଫଳରେ ଆଜି ଏଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ଓ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ସଂପର୍କରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସଂଭବ ଜଣାପଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଅଗ୍ରଗତି କାରଣରୁ ମଣିଷର ଆୟୁଃ ବୃଦ୍ଧି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ପରିଣତିସ୍ୱରୂପ ୬୦/୬୫ ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅର୍ଥାତ୍ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ଚାଲିଛି । ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଦେଖିହେବ ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଆଦ୍ୟଭାଗ ତୁଳନାରେ ଆଜି ମଣିଷର ଆୟୁଷ ପ୍ରାୟ ଦି'ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏବେ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଚାଲିବା ସହିତ ଯାହା ଜଣାଯାଏ ଆସନ୍ତା ୫୦-୬୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏଇ ଧାରା ଯଦି ଅବ୍ୟାହତ ରହେ, ତେବେ ବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ତରୁଣ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସହିତ ସମାନ ହୋଇପାରେ ଏପରିକି ଅଧିକ ହୋଇଯାଇପାରେ । କଳନାକରି ଦେଖାଯାଇଛି, ସେତେବେଳକୁ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ମୋଟ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବଳର ପ୍ରାୟ ୬୦-୬୫ ଶତାଂଶ ଏଇ ବୟସ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ପାଇଁ ହିଁ ବିନିଯୋଗ ହେବ ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରଥମତଃ ପ୍ରଶ୍ନଟି ମନକୁ ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଯେ, ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କାହିଁକି ରୋଗ ହେବାର ସଂଭାବନା ଅଧିକ ?

କଥାଟି ହେଲା ବୟସ ପାକଳ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଆକାର ପ୍ରକାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତାରେ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ : ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମୁଖ୍ୟତଃ:

୧. ବୟସ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଆକାର ଓ ପରିମାଣରେ ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ - ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଉଚ୍ଚତା ବା ଦୈର୍ଘ୍ୟ କମିଯାଏ ଏବଂ ଆଗପଛର ଆକାର ବା ପ୍ରସ୍ଥ ବଢ଼ିଯାଏ ।

୨. କର୍ମକ୍ଷମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ପରିସର ସ୍ଥାନରେ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ଅଲ୍‌ଭେଓଲୀ ବା ବାୟୁମୁଣାର ଶେଷଭାଗ ବଢ଼ିଯାଏ । ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ପ୍ରତି ଦଶବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏଇ କର୍ମକ୍ଷମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପରିସର ପ୍ରାୟ ୪ ଶତାଂଶ କ୍ଷୟ ହୋଇଚାଲେ ।

୩. ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଶେଷ ସୀମାରେ ଥିବା ଶ୍ୱାସନଳୀ ବା ଟର୍ମିନାଲ୍ ବାୟୁ ନଳୀଗୁଡ଼ିକ ଭାରସାମ୍ୟହୀନ ଓ ଫୁଲୁକା ହୋଇଯାନ୍ତି ଏବଂ ଅଲ୍‌ଭେଓଲୀକୁ ପବନ ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ସତ କିନ୍ତୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାହାର କଲାବେଳକୁ ବାଟ ବନ୍ଦକରିଦେବା ଯୋଗୁଁ ପବନ ରୁଦ୍ଧ ହୋଇରହିଯାଏ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଫୁଲାରୋଗ ବା ଏମ୍ଫିସେମା ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ ।

୪. ବକ୍ଷ ପ୍ରାଚୀରର ଆଗ ପଛ ବ୍ୟାସ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ବକ୍ଷ ପ୍ରାଚୀରର କର୍ମ ସଂପାଦନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଅଲ୍‌ଭେଓଲୀ ବା ବାୟୁ ଥଳି ସବୁରେ ବାଷ୍ପୀୟ ବିନିମୟରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୫. ପରିଣତ ବୟସରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସ୍ଥିତି ବା ସଂପ୍ରସାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାକାରୀ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସ୍ଥାନ ବା ସର୍ଫେସ କଣ୍ଟାକ୍ଟ୍‌ର ପରିମାଣ ହ୍ରାସପାଏ ।

୬. ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ବାୟୁ ପଥକୁ ପରିଷ୍କାର କରୁଥିବା ମ୍ୟୁକୋସିଲିଆରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବା ଲାଳ ପ୍ରବାହୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ଲାଳ ବା କଫ ପରିବହନ ହ୍ରାସ ପାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାରଣରୁ କର୍ମକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ଓ ଜଳୀୟଅଂଶର ହ୍ରାସ ଏହି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କ୍ଷମତାକୁ ଆହୁରି କମାଇ ଦିଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୭. ବୃଦ୍ଧବୟସରେ କଣ୍ଠ ନଳୀ ସଂକୋଚନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସପାଏ । ଗଳଦେଶର ସଂବେଦନଶୀଳତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବରେ ରାତିରେ ଏହା ବେଶି ହ୍ରାସ ପାଏ । ପରିଣତିସ୍ୱରୂପ ରାତିରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଜାଣତରେ ପେଟଭିତରର ସାମଗ୍ରୀ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ପଶିଆସେ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଘଟିଥାଏ ।

ଏଇଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ରୋଗର ଶିକାର ହେବାର ସଂଭାବନା ବୃଦ୍ଧିର କାରଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ।

ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଦେଉଥିବା ବକ୍ଷଜନିତ ସମସ୍ୟାବଳୀ

୧. ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଦେଉଥିବା ରୋଗ

(କ) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ବା ଟ୍ୟୁବରକୁଲସିସ୍ ଅଫ୍ ଲଙ୍ଗ୍‌ସ୍,

(ଖ) ଦୀର୍ଘଦିନର ଶ୍ୱାସନଳୀ ଫୁଲା ରୋଗ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ବାୟୁକୋଷ ଫୁଲାରୋଗ ବା କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଏମ୍ଫିସେମା ।

(ଗ) ଶ୍ୱାସରୋଗ ବା ବ୍ରୋଙ୍କିଆଲ୍ ଆଷ୍ଟମା (Bronchial Asthma),

(ଘ) ଶ୍ୱାସନଳୀରେ କର୍କଟରୋଗ - ବ୍ରୋଙ୍କୋଜେନିକ କାର୍ସିନୋମା (Brochogenic Carcinoma)

ଭାରତରେ ଏବଂ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଯକ୍ଷ୍ମା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଏକଥା ଆମେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଚଳରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଏହାର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଆସୁଛି । କଫ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଛାତିର ଏକ୍ସରେ କରିବାଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ । ଟି.ବି. ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏହାର ଚିକିତ୍ସାରେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି ।

କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଏମ୍ଫିସେମା ହେଲେ କ'ଣ ହୁଏ ?

ସରଳ ଭାବରେ କହିଲେ ଯଥାଯଥ ଚିକିତ୍ସା ସତ୍ତ୍ୱେ ଶ୍ୱାସନଳୀ ବା ବାୟୁ ଯାତାୟାତ ପଥରେ ଦେଖାଦେଇଥିବା ସ୍ଫୀତି ବା ଫୁଲାଭାବ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂରହୁଏ ନାହିଁ । ଶ୍ୱାସନଳୀର ଏହି ପ୍ରଦାହ ବା ଫୁଲାର ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା (Acute bronchitis) ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ ଓ ବ୍ରୋଙ୍କୋଡାଇଲେଟର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ କମି ଯାଇପାରେ କିନ୍ତୁ କେବେବି ଆଉ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗ ଲାଗିରହେ ଏବଂ ବୟସ ପାକଳ ହୋଇଚାଲିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହା ଅଧିକ ଗୁରୁତର ରୂପ ଧାରଣ କରେ । ଓରାଲ୍ ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ଓ ଇନ୍‌ହେଲର ବା ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ଇନ୍‌ହେଲର ଏବଂ ବ୍ରୋଙ୍କୋଡାଇଲେଟର ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗେ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ସ୍ଫୀତି ବା ଫୁଲା ଲକ୍ଷଣ ସାମୟିକ ଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ; କିନ୍ତୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଘଟେ ନାହିଁ ।

ଆମର ଶ୍ୱାସନଳୀକୁ ଓଦା ବା ଆର୍ଦ୍ର ରଖିବା ପାଇଁ ଏହି ନଳୀରୁ ଲାଳ ବାହାରେ । କିନ୍ତୁ ଏଇ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ ବା ସ୍ଫୀତି ରୋଗ (ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍) କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଲାଳ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପରିମାଣ ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ ଯାହାକି ଅସ୍ୱସ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର କାଶ ଓ କଫ ବାହାରେ । ଧୂମପାୟୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷଭାବରେ ବାରମ୍ବାର ଫୁଲା ଓ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ଏହି ବାୟୁ ନଳୀଗୁଡ଼ିକରେ ତନ୍ତୁଳ ତନ୍ତୁ (Fibrous tissue) କୋଷମାନେ ବଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ଫଳରେ ଶ୍ୱାସନଳୀ କ୍ରମଶଃ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ଏହାକୁ ଡିସନିଆ (dyspnoea) ଶ୍ୱାସ ହ୍ରାସ କୁହାଯାଏ ।

କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଏମ୍ଫିସେମା - ଏ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରାଉଥିବା ରୋଗ । ଏହା ହେଉଛି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଘଟୁଥିବା ଅତି ସାଧାରଣ ଭାବେ ପରିଲକ୍ଷିତ ଦୁଇଟି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ଅବସ୍ଥା । ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତିଟି ଅଲଗା ଅଲଗା ଘଟିପାରେ । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ଦୁଇ ସମସ୍ୟା ଏକାଠି ଘଟୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏ ଦୁଇଟି ସହିତ 'ଆଜ୍‌ମା' ବା ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ମିଳିରହିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଓ ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ଆଗରୁ ଧୂମପାନ କରିଥିବା ବା ଧୂମପାନ କରିଚାଲିଥିବା ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଏମ୍ଫିସେମା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଧୂମପାନ ବନ୍ଦ କରିଦେଲାପରେ କିନ୍ତୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଘଟିଥିବା କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ଭରଣା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ସତ ତେବେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହାନିର ପରିମାଣରେ ସୁଧାର ଘଟି ତାହା ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରାୟ ଫେରିଆସିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଲ୍‌ଫା-୧ ଆଣ୍ଟି-ଟ୍ରିପ୍‌ସିନ୍ ଅଭାବ ନାମକ ଏକ ଜନ୍ମଗତ ବା ବଂଶଗତ ରୋଗ କାରଣରୁ ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ କିଛି ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମ୍ଫିସେମା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଧୂମପାନ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏମ୍ଫିସେମା ହୋଇଥିଲେ ଏଭଳି ଏକ ସରଳ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଏମ୍ଫିସେମା ହେଲେ ଲୋକଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ କ'ଣ ହୁଏ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ପ୍ରଥମେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କ'ଣ ସବୁ ଖରାପ ବା ଅସୁବିଧା ଘଟେ ବୁଝିବା ଉଚିତ ହେବ ।

କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଧୂମପାନକାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମ୍ଫିସେମା ଦେଖାଦିଏ । ଉଭୟ କ୍ରନିକ୍ ପ୍ରଦାହ ବା ଫୁଲାରୋଗ ଓ ଧୂମପାନ ଫଳରେ ଅଲ୍‌ଭେଓଲୀ ବା ବାୟୁକୋଷର ବିନିମୟ (inflammation) ଘଟେ ଓ ବାୟୁନଳୀର ଆକାର ସଂକୁଚିତ ହୋଇଚାଲେ । ଏହି ରୋଗୀମାନେ ତଥାପି ସେମାନଙ୍କ ବାୟୁ ମୁଣା ମଧ୍ୟକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବାୟୁ ନେଇପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବାୟୁ ବର୍ଜନ ବା ତ୍ୟାଗ ବେଳେ, ଟର୍ମିନାଲ୍ ଟିଉବ୍ ବା ଅନ୍ତିମ ଶ୍ୱାସ ନଳୀଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପୂର୍ବରୁ କୋଲାପ୍‌ସ ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାନ୍ତି । ପରିଣତିସ୍ୱରୂପ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ (ବାୟୁ ମୁଣା) ରେ କିଛି ପରିମାଣର ବାୟୁ ରହିଯାଏ ଯାହାକି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବର୍ଷ ବିତିବା ସହ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ୱଗତ (dilate) ହୋଇଚାଲେ ଏବଂ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ହିଁ ଏମ୍ଫିସେମା କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ଫୀତି ବାୟୁ ମୁଣାଗୁଡ଼ିକୁ 'ଏମ୍ଫିସେମାଟସ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ଯାହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଏପରି ଆକାର ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଯାହାକି ସୁସ୍ଥ ନିକଟତମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଚାପି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ପରିଣତିସ୍ୱରୂପ ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ଘଟେ ଓ ଛାତି ଭିତରେ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଭାବ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

ବ୍ରୋଙ୍କିଆଲ୍ ଆଜ୍‌ମା କ'ଣ ?

ବ୍ରୋଙ୍କିଆଲ୍ ଆଜ୍‌ମା, କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଲଙ୍ଗ୍ ଏମ୍ଫିସେମା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଘଟିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତିନୋଟିଯାକର ପ୍ରକଟିତ ଲକ୍ଷଣ ବା ପରିପ୍ରକାଶ ସମାନ ଧରଣର । ସମାନଧରଣର ଶ୍ୱାସ ଅବରୋଧ,କଫର ଝିଲ୍ଲୀ ଫୁଲା ଓ ନିଃସରଣର ଜମାଟବନ୍ଧା ସ୍ଥିତି ତିନୋଟିଯାକରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏଇ ତିନୋଟି ଯାକ ରୋଗରେ ଏହିସବୁ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଅଧିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟେ । ଏ ତିନୋଟିଯାକ ଅବସ୍ଥାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଏକାଠି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଅବରୋଧକ ରୋଗ ନାମରେ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥାଏ ବା ସି.ଓ.ପି.ଡି.କୁହାଯାଏ ।

ସେବା ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମୁନ୍ନତି ଓ ଆୟୁଃ ହାର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସି.ଓ.ପି.ଡି. ଏକ ସାଧାରଣ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ ରୂପେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚିହ୍ନିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ୬୦-୬୫ ବର୍ଷ ଓ ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ ବଢ଼ିଚାଲିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କ୍ଷୁଦ୍ର ବାୟୁ ପଥ ସବୁ ବା ସ୍ମଲ୍ ଏୟାର ପାସେଜ୍ (passage)ର ଲକ୍ଷଣୀୟ ମାତ୍ରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ ।

ଆଜ୍‌ମାରେ ଧୂଳି, ଫୁଲକେଶର ଆଘ୍ରାଣ, ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଧୂଆଁର ଆଘ୍ରାଣ ଇତ୍ୟାଦି ଆଲେର୍ଜନ୍ ଭାବେ କାମ କରନ୍ତି ଓ ବ୍ରୋଙ୍କସ୍ପାଜମ୍ ବା ଶ୍ୱାସ ଧଇଁପେଲା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଭଳି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଲେର୍ଜନର ଇଂଜେକସନ୍, ଫୁଲକେଶର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ଆଜ୍‌ମା ଭଳି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରାଇପାରେ ଓ ଏହା ଗୁରୁତର ରୂପ ନିଏ ।

ଆସ୍ଥମାରେ କ'ଣ ହୁଏ ?

(କ) କାଶ ଓ କଫ ହୁଏ ।

(ଖ) ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଓ ପ୍ରାୟତଃ ଅସହ୍ୟ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ହୁଏ ।

(ଗ) ଏହା ଧାରାବାହିକ ବ୍ୟବଧାନରେ ଘଟେ ।

(ଘ) ଦୂଷିତ ଘର ବାୟୁ , ଧୂଳି, ଧୂଆଁ ଇତ୍ୟାଦି ଆଘ୍ରାଣ ମାତ୍ରକେ ହଠାତ୍ ଏହା ଘଟେ । ବାକ୍ କଷ୍ଟ ଓ ଧଇଁପେଲା (କଥା କହିବାରେ କଷ୍ଟ ଓ ସଁ ସଁ ଶ୍ୱାସ ଧ୍ୱନି)

(ଙ) ଶ୍ୱାସ ହାର ବୃଦ୍ଧି, ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ, ଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଂସପେଶୀର ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଧଇଁପେଲା ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଛାତି ଏକ୍ସରେ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍ମକ୍ଷମତା ପରୀକ୍ଷା ଓ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବାୟୁ ପଥକୁ ଓଦା ରଖିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ କଫ ବା ଲାଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ପ୍ରଦାହ ବା ଫୁଲା ଲାଗିରହେ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ତିଆରି ହୋଇଥିବା କଫର ପରିମାଣ ବହୁତ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପରିଣତିସ୍ୱରୂପ କାଶ ହୁଏ ଓ କଫ ପଡ଼େ । ବାୟୁ ପଥରେ ପ୍ରଦାହ ଲାଗିରହିଲେ (ଧୂମପାନକାରୀ ଯଦି ଧୂମପାନ ବନ୍ଦ ନ କରି ପାନ କରି ଚାଲନ୍ତି ସେପରିସ୍ଥଳେ ପ୍ରାୟତଃ ଘଟିଥାଏ) କିନ୍ତୁ କାଳ ବ୍ୟବଧାନରେ ବା କିଛି ଦିନପରେ, ଏହି ବାୟୁ ପଥରେ ତନ୍ତୁକୋଷ (fibrous tissue) ଜମିଯାଏ ଓ (ଦାଗୀତନ୍ତୁକୋଷ) ଯାହା କି ଶ୍ୱାସନଳୀକୁ ସରୁ କରିଦିଏ ଓ ଫୁଲୁକା ହୋଇଥାଏ । ଉଭୟ ଅତ୍ୟଧିକ କଫ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀ ସରୁ ଯୋଗୁଁ ଶ୍ୱାସନେବା କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଧଇଁପେଲା ହୁଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘଦିନରୁ ଶ୍ୱାସରୋଗ ବା କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ବା ଏମ୍ଫିସେମା ରହିଛି ସେମାନଙ୍କର ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଆକ୍ୟୁଟ ଗୁରୁତର ଘଟିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଏହି ଏପିସୋଡ୍ ସହିତ ଭୂତାଣୁଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ।

କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ବା ଏମ୍ଫିସେମା ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବେ କିପରି ?

ଆପଣ ଯଦି ଧୂମପାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଯଦି କଫ ମିଶା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କାଶ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଆପଣଙ୍କର ରହିଛି ବୋଲି ଧରିନିଆଯାଇପାରେ । ଏଥି ସହ ଯଦି ଶ୍ୱାସ ଅବରୋଧ ହେଉଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ବାୟୁ ପଥ ବା ଶ୍ୱାସନଳୀ ଯଦି ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ହିଁ କୁହାଯାଏ ।

ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ଭୋଗିବା ବେଳକୁ ମଣିଷ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାର ପ୍ରାୟ ୫୦ ଶତାଂଶ ହ୍ରାସ ହୋଇସାରିଥାଏ । ଏ ଲକ୍ଷଣ ପାହାଚ ଚଢ଼ିଲା ବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ । ତେବେ ଏହା ଅଧିକ ଗୁରୁତର ରୂପ ନେଲା ପରେ, ଏପରିକି ପୋଷାକ ପରିଧାନ ବା ସ୍ନାନ ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିହେବ । ଏପରି ହେଲା ବେଳକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମାତ୍ର ଆଉ ୨୦ ଶତାଂଶ କର୍ମକ୍ଷମ ଥାଏ ।

ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ (କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ଏମ୍ଫିସେମା ବା ହୃଦାଘାତ) ହେଉ ନା କାହିଁକି, ଏହା ଖରାପରୁ ଖରାପ ଆଡ଼କୁ ଗତିକରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷର ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଭାବ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସ୍ୱଭାବତଃ, ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଣିଷ ଘର ବାହାରକୁ ଯିବା ଆସିବା କରିବା ଓ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ଇତ୍ୟାଦି କମାଇ ଦିଏ । ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ସାଙ୍ଗକୁ ଏହା ମାନସିକ ଅବସାଦ ଆଡ଼କୁ ଘେନିଯାଏ । ସୁତରାଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାଟି ହେଲା, ମଣିଷ ତା'ର ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଲାଗି ଯଥାସାଧ୍ୟ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଛି କି ନାହିଁ । ଏସବୁ ମାଧ୍ୟମରେ ଯଥାସଂଭବ ସୁଚାରୁ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଏଇ ସବୁ ଲକ୍ଷଣକୁ ଯେତେ ଭଲ ଭାବେ ଚଳାଇ ନେଇପାରନ୍ତି ସେମାନେ ସେତେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତି ସଙ୍ଗେ ଖାପଖୁଆଇ ନେବା ଏବଂ ସେ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଯେତେ ଭଲ ଭାବେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଓ ବଂଧୁବାଂଧବ ବୁଝି ଚଳାଇନେଇ ପାରନ୍ତି, ସେତେ ବେଶି ଏହି ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଭାବ ଓ ଅବସାଦରୁ ଉଧୁରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା

କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଏମ୍ଫିସେମା ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କରୋନାରୀ ଆର୍ଟରି ବା ହୃତ୍‌ଧମନୀ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗ, ନିମୁନିଆ, ହୃଦାଘାତ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ଭଳି ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଏସବୁର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ଥିତି ଅତୀବ ନିରାଶଜନକ ! ନା ! କଥାଟି ହେଲା ଏସବୁ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା । ଏହା ଯଦି ଦେଖାଯାଏ, ସେସବୁରୁ ନିସ୍ତରିବା ଓ ନିଜ ଉପରେ ଯଥାଯଥ ଆୟତ୍ତ ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା

୧. ଛାତି - ଏକସ୍‌ରେ

କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ବା ଏମ୍ଫିସେମା ଜଣାପଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଛାତି ଏକ୍ସରେ କରାଇନେବା ଦରକାର । ଏହା ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ଓ କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କର୍କଟ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ହୃଦାଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଥିବା ନ ଥିବା ସଂଦେହ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ପରୀକ୍ଷା (ଲଙ୍ଗ ଫଙ୍କସନ୍ ଟେଷ୍ଟ-L.F.T.)

ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା କରାଇଥାନ୍ତି । ଏସବୁ ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହିସବୁ ଅନୁଯାୟୀ ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ଦୂର କରିବାର ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ ।

୩. ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା

(କ) କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ବା ଏମ୍ଫିସେମା ରୋଗୀର ଆଲ୍‌ଫା-୧ ଆଣ୍ଟି-ଟ୍ରିପ୍‌ସିନ୍ ଲେଭାଲ୍ ପରୀକ୍ଷା ଦରକାର ।

(ଖ) ବ୍ଲଡ କାଉଣ୍ଟ କରାଇନେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ (ରକ୍ତକଣିକା ଗଣନ) ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ କାରଣ ରକ୍ତହୀନତା କି ନାହିଁ ଜାଣି ହେବ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ଷମତା ବହୁତ ଖରାପ, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନ ସ୍ତର କମ୍ ଥିବା ଓ ଏହା ଯୋଗେ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ମଧ ଜାଣିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

୪. ଛାତିର ସିଟି ସ୍କାନ

ଏମ୍ଫିସେମା ହୋଇଥିବା ନିଶ୍ଚିତ ହେଲେ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛାତିର ସିଟି ସ୍କାନ କରାଇନେବା ଉଚିତ । ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୫. କଫ ଅନୁଶୀଳନ ଓ ସ୍ଖଳନ କ୍ଷମତା (କଫ୍ କଲଚର୍ ଓ ସେନ୍‌ସିଟିଭିଟି)

ଥରକୁ ଥର ଲଗାତାର ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଆକ୍ରାନ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ପୁଟମ୍ କଲ୍‌ଚର୍ ଜରୁରୀ । ଏହା ଫଳରେ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବା ଯଥାଯଥ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

୬. ବ୍ରୋଙ୍କୋସ୍କୋପି

କଫରେ ରକ୍ତ ନ ପଡ଼ିଲେ ଏ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ଏହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ହିଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଚିକିତ୍ସା

ଏଥର ମୁଖ୍ୟତଃ କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ଏମ୍ଫିସେମା ଓ ଆଜମା ରୋଗ ବା ସି.ଓ.ପି.ଡି. ବା ଦୀର୍ଘକାଳର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଅବରୋଧ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ତେବେ ଏସବୁର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ପ୍ରଥମେ ଛାତିରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ହିଁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜେ ନିଜେ ଔଷଧପତ୍ର ସେବନ ବା ଚିକିତ୍ସା ଯେପରି ନ କରନ୍ତି ! କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ନିଜେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ବିପଜ୍ଜନକ । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସ୍ଥା ରଖି ତାଂକ ପରାମର୍ଶରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ । ତଥାପି କେତୋଟି ସାଧାରଣ କଥା ଓ ଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ଏଠି ଆମେ କେତୋଟି ବିଷୟ ଜାଣି ରଖିଲେ ଭଲ ।

୧. ଧୂମପାନ

ସିଗାରେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଧୂମପାନ ଯଦି କରୁଥାନ୍ତି, ଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏସବୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସବୁଠୁଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଜରୁରୀ ଓ ଏକାନ୍ତ କରଣୀୟ । ଧୂମପାନ ବନ୍ଦ କଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କର୍ମ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିର ସଂଭାବନା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ, ଏପରିକି ଯେତେ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣରକ୍ଷାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି କରିବ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗ ଓ ହୃଦାଘାତର ସଂଭାବନା ମଧ୍ୟ ଆଶାନୁରୂପେ ହ୍ରାସ କରାଇହେବ ।

ଉପଶମ କାରକ ପଦ୍ଧତି : ବ୍ରୋଙ୍କୋଡାଏଲେଟର ଥେରାପି ବା ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଂପ୍ରସାରଣ ଚିକିତ୍ସା

୧. ବିଟା ଷ୍ଟିମୁଲେଟର ଚିକିତ୍ସା

(କ) ସାଧାରଣ ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ଭେନ୍‌ଟୋର୍‌ଲୀନ୍ (Ventorlin), ବ୍ରିକାନିଲ୍ (Bricanyl) ଭଳି ବିଟା ଆଗୋନିଷ୍ଟ ବାୟୁପଥକୁ ସଂପ୍ରସାରଣ କରିବାରେ ଓ ଫୁଲା କମାଇବାରେ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ।

(ଖ) ସେରିଭେଣ୍ଟ (Serevant) ଭଳି ଦୀର୍ଘ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ବ୍ରୋଙ୍କୋଡାଏଲେଟରକୁ ଯାହାକି ୧୨-୧୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ କାମକରେ – ଏସବୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆଜ୍‌ମା ବା ଶ୍ୱାସରୋଗୀଙ୍କୁ ଆରାମ୍ ଦିଏ ଓ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଏସବୁ ବେଶ୍ ଭଲ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଭେଣ୍ଟୋର୍‌ଲିନ୍ ବା ଅଳ୍ପ ସମୟ କାମ

Digitized by PPRACHIN, SOA

କଲାଭଳି ଔଷଧ ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ ଏବଂ ରୋଗୀ ଆରାମ ପାଇବା ସହିତ ଜୀବନ ଯାତ୍ରାରେ ତା'ର ଆଶା ବିଶ୍ୱାସ ଫେରିପାଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ଇନ୍‌ହେଲର ମଧ୍ୟ ଆଜିକାଲି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ସେସବୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ଅଥବା ଭେଣ୍ଟୋରଲିନ୍ ଓ ବ୍ରିକାନିଲ୍ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଆଜ୍‌ମା ବା ଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୨. ଓରାଲ୍ ଷ୍ଟେରଏଡ୍

କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ବା ଏମ୍ଫିସେମା ହୋଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିବା ପରେ ଏଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ୩ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୨୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ପ୍ରେଡିନସୋନ୍ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀ ଯଥାସଂଭବ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୋଇପାରେ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍ମକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଓ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସମୂହ ଉପରେ ଆୟତ୍ତ ସାଧନ ପାଇଁ ସଫଳତା ପାଇପାରେ । ଏହା ପରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ଲେଖାଁ ପରିମାଣ କମାଇ ଅବଶେଷରେ ଏହି ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩ ସପ୍ତାହ ପରେ ଏ ଧରଣ ଔଷଧ ସେବନ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ସେ ଯାହାହେଉ ଏ ଔଷଧ ଯେତେ ହିତପ୍ରଦ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ୪/୫ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଅନୁଚିତ ।

ଗୁରୁତର ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ପ୍ରେଡିନ୍‌ସୋନ୍ ଚିକିତ୍ସା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହା ଏ ରୋଗ ପ୍ରକୋପର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ଦିନକୁ ୨୦-୪୦ ଏମ୍.ଜି. ଯାଏଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ଜ୍ୱର ଲାଗି ରହିଲେ କଫର କଲଚର ଓ ସେନ୍‌ସିଟିଭିଟି ପରୀକ୍ଷା ଫଳ ଅନୁଯାୟୀ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୩. ପୁନଃ କର୍ମକ୍ଷମତା ବ୍ୟବସ୍ଥା **(Rehabilitation Programme)**

ରୋଗ ଉପଶମର ୬-୮ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ମକ୍ଷମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ପୁନଃ କର୍ମକ୍ଷମତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ ।

ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଛାତି, ମାଂସପେଶୀ, ବାହୁ ଓ ଗୋଡ଼ର ପେଶି ସମୂହକୁ ଏ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୃଢ଼ ବା ବଳିଷ୍ଠ କରିପାରନ୍ତି । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ଲାଭ ମିଳେ ।

ଏହି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭାଗନେଲେ ପରେ ହାସ୍‌ପାତାଳରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା କମିଯାଏ । ବ୍ୟାୟାମରେ କ୍ଷମତା କ୍ରମେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ମାନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି କର୍ମକ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ, ପ୍ରାଣାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭୂତ ହିତ ସାଧନ କରାଯାଇପାରେ ।

୪. ଅକ୍ସିଜେନ୍ ବା ଅମ୍ଳଜାନ ଚିକିତ୍ସା

ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନ ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ତର ତଳକୁ ଖସିଗଲେ ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଡାହାଣ ପଟେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଗଲେ, ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଥେରାପି ବା ଅମ୍ଳଜାନ ଚିକିତ୍ସାରୁ ଆରାମ ଓ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଅମ୍ଳଜାନ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୧୨-୧୬ ଘଣ୍ଟା ନେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଅମ୍ଳଜାନ ଚିକିତ୍ସା ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ହ୍ରାସ କରାଏ ଓ କର୍ମକ୍ଷମତା ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ

୧. ଫ୍ଲୁ ଭାକ୍‌ସିନେସନ୍ ଓ ନିଉମୋକୋକାଲ୍ ଭାକ୍‌ସିନେସନ୍ ***(Flu Vaccination & Pneumococcal Vaccination)***

ଏମ୍ଫିସେମା ଓ କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ପାଇଁ ଫ୍ଲୁ ଭାକ୍‌ସିନେସନ୍ (ପ୍ରତିଷେଧକ) ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ୍ୟୁଟ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଆକ୍ରମଣ ପ୍ରାୟ ୫୫ ଶତାଂଶ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ସେହିପରି ନିଉମୋକୋକାଲ୍ ଭାକ୍‌ସିନେସନ୍ ବାରଂବାର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋଧ କରିପାରେ ।

୨. ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ ଥେରାପି - ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ ସ୍ତର କମ୍ ଥିବା ଅଳ୍ପ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଲାଭପ୍ରଦ । ବିଶେଷ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବାରମ୍ବାର ସଂକ୍ରମଣ ଘଟୁଥିଲେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ସପ୍ତାହକୁ ୩ ରୁ ୬ ଥର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । vaccination ଇତ୍ୟାଦି ନେବା ଆଗରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ମ୍ୟୁକୋଲାଇଟିକ୍ ଏଜେଣ୍ଟ-କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍‌ରେ ଏଇ ମ୍ୟୁକୋଲାଇଟିକ୍ ଏଜେଣ୍ଟ (କଫ ବା ଲାଳର ଘନତ୍ୱ କମାଏ । ସହଜରେ ସଫା ହୋଇଯାଏ ।) ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ।

୪. ଆହାର -ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର ଏକାନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍ମକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ଓଜନ ହ୍ରାସର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଓଜନ କମିଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କାମ କମିବା କାରଣରୁ ଏହା ଏକ ରକ୍ଷାକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଓଜନ୍ ଯଦି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତର ତଳକୁ ଖସିଯାଏ ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ପେଟ ପେଶୀ ଓ ଛାତି ଝିଲ୍ଲୀ ମାଂସପେଶୀ ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅକାମୀ ହୋଇ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏସବୁ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

୫. ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ସ-ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଥିବା ମୁତାବକ ଏବେ ପୁଣିଥରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ କଫ ବା ଲାଳ ବିବର୍ଣ୍ଣ ଦିଶିବା ସହିତ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ବାରମ୍ବାର ଆକ୍ରମଣ କଲେ ଓ ଏହା ଗୁରୁତର ରୂପ ନେଲେ-ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧ ସେବନ ବିଶେଷଭାବରେ ହିତସାଧକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କର ବାରମ୍ବାର ଏପରି ଘଟେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ସେବନ କରିବା ଦରକାର । ଏହା ବିଶେଷଭାବେ ଆରାମଦାୟକ ଓ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

ସର୍ଜିକାଲ୍ ଟ୍ରିଟ୍‌ମେଣ୍ଟ (ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା)

୧. ଲଙ୍ଗ୍ ଭଲ୍ୟୁମ ରିଡକ୍ସନ୍ (ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ) ଅପରେସନ -ସିଟି ସ୍କାନ୍‌ରେ ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ଏମ୍ଫିସେମା ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ଅପରେସନ୍ ହିତପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଆକାରରେ ବଡ଼ ଏମ୍ଫିସେମାଟ୍‌ସବୁଲି ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅପରେସନ୍ ଫଳରେ ବଡ଼ ବୁଲେ ବା ଲାର୍ଜ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୁଲେକୁ ବାହାର କରିଦିଆଯିବା ଫଳରେ ଚିପି ହୋଇଯାଇଥିବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସଂପ୍ରାସାରଣ ସଂଭବ ହୁଏ । ପ୍ରତି ୩୦ ଜଣରେ ଜଣେ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଏବଂ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଅପରେସନ୍ ପ୍ରାୟତଃ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ଲଙ୍ଗ୍ ଟ୍ରାନ୍ସପ୍ଲାଣ୍ଟେସନ୍ (ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରତିରୋପଣ) ଅପରେସନ

ଅଳ୍ପକିଛି ସଂଖ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ଏମ୍ଫିସେମା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟବସ୍ଥିତ । ବିଶେଷଭାବରେ କେବଳ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବୟସ ୫୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଏବଂ ଧୂମପାନ ଅନ୍ତତଃ ୨ ବର୍ଷ ହେବ ଛାଡ଼ିସାରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଯାହାଙ୍କର ଅନ୍ୟକିଛି ଅସୁବିଧା ଅର୍ଥାତ୍ ହୃଦ୍ ଧମନୀ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାହାଣ ହୃଦାଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇ ନ ଥିବ, କେବଳ ସେହିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କରାଯାଇପାରେ । ଏମ୍ଫିସେମା କାରଣରୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରତିରୋପଣ (Lung Transplantation) କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯାହା ଜଣାଯାଏ, ପ୍ରାୟ ୮୦ ଶତାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇ ବର୍ଷ ଏବଂ ୫୫-୬୬ ଶତାଂଶ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବଂଚିରହନ୍ତି ।

ସାରାଂଶ

ସି.ଓ.ପି.ଡି. ଅଧିକାଂଶତଃ ଧୂମପାନ ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ରୋଗ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ମୃତ୍ୟୁର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ମଧ୍ୟରୁ ସି.ଓ.ପି.ଡି. ହେଉଛି ଚତୁର୍ଥ ସାଧାରଣ କାରଣ । ଏହାର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ କମିବା ବଦଳରେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।

ସୁତରାଂ ନେଡ଼ିଗୁଡ଼ କହୁଣିକୁ ବୋହିଯିବା ଆଗରୁ ସବୁଠୁଁ ଭଲ ବାଟ ହେଉଛି ଧୂମପାନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଧୂମପାନ କରନ୍ତି, ଯାହାର କି କଫ ପଡୁଥାଏ ଓ କାଶ ହେଉଥାଏ, ଅଥବା ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥାଏ - ବିଶେଷଭାବରେ ପାହାଚ ଚଢ଼ିବାବେଳେ ବା ପାହାଡ଼ ଚଢ଼ିଲାବେଳେ- ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୁରନ୍ତ ଲଙ୍ଗ ଫଙ୍କସନ୍ ଟେଷ୍ଟ (L.F.T.), ସ୍ପିରୋମେଟ୍ରି ବୋଧହୁଏ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସ୍କ୍ରିନ୍ ଟେଷ୍ଟ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଏଇ ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କମି ଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼େ, ତେବେ ଧୂମପାନ ବର୍ଜନ ଶ୍ରେୟସ୍କର ।

କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଆଜ୍‌ମା ରୋଗର ବହୁତ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବେ ଉପଲବ୍ଧ । ଏକଥା ଏଇ ଲେଖାରୁ ଅନ୍ତତଃ ପାଠକେ ଉପଲବ୍ଧି କରିସାରିବେଣି । ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ବା ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଅଧିକ ଜଟିଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଘେନି କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣକଲେ ସୁଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ— ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହରେ କୁହାଯାଇପାରେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗ

ବ୍ରୋଙ୍କସ୍ ବା ଶ୍ୱାସନଳୀର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଝିଲ୍ଲୀ (Mucosa) ରୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ହୁଏ - ଏହା ଶ୍ୱାସନଳୀରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ଷୁଦ୍ର ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ଶ୍ୱାସକୋଷ ବା ମୁଣାଯାଏଁ ଘଟିଥାଏ । ଯେହେତୁ ବ୍ରୋଙ୍କସ୍ ବା ଶ୍ୱାସନଳୀରୁ ସିଧାସଳଖ ଏହାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଏହାକୁ ବ୍ରୋଙ୍କଜେନିକ୍ କ୍ୟାନ୍‌ସର (Bronchogenic Cancer) କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରାଇମେରୀ କ୍ୟାନ୍ସର ବା ପ୍ରାଥମିକ କର୍କଟ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସବୁ ପ୍ରକାର ମାଲିଗ୍‌ନାଣ୍ଟ ଟ୍ୟୁମର ବା ଦୁର୍ଦ୍ଦମ ସ୍ଫୀତଙ୍ଗର ପ୍ରାୟ ୯୦ ଶତାଂଶ କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ବୁଝାଏ । ଆମେ ଜାଣିଚେ, ସମଗ୍ର ଶରୀରର, ସବୁ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଏହି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଅମ୍ଳଜାନିତ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରୁ ସଂଚାଳିତ କ୍ୟାନ୍‌ସର ସେଲ୍ ବା କର୍କଟ କୋଷ ଏଇ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ପରିଣତିସ୍ୱରୂପ ରକ୍ତରେ ମିଶିଥିବା ଏଇ କର୍କଟ କୋଷରୁ କିଛି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ରହିଯାଏ । ଯାହାକି ଟ୍ୟୁମର ବା ସ୍ଫୀତରୂପ ନିଏ-ଏବଂ ଏହାକୁ ସେକେଣ୍ଡାରୀ ଡିପୋଜିଟ ବା ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଜମାଟ (Secondary Tumour) କୁହାଯାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ହେଉଥିବା କର୍କଟ ରୋଗର ୧୦ ଶତାଂଶ ଏହି ଭାବେ ହୋଇଥାଏ ।

ଘଟଣା ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବା ନଜିର

ପ୍ରାୟ ସବୁ ଧରଣର କର୍କଟ ରୋଗର ପରିପ୍ରକାଶ ବା ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଯାହା ଥିଲା ସେଇଆ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ଥିତିଶୀଳ ଅଥବା ହ୍ରାସ ପାଇଚାଲିଥିବାସ୍ଥଳେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ସଂଘଟନ ସଂଖ୍ୟା ଅବିଚଳ ଭାବେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତମାଖୁ ସାମଗ୍ରୀ - ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଭାବରେ ସିଗାରେଟ ବିକ୍ରୟ ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସେହିଭଳି ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।

ଇତିପୂର୍ବରୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ବକ୍ଷୋଜ କର୍କଟ ରୋଗ ବା ବ୍ରେଷ୍ଟ କ୍ୟାନ୍‌ସର ସଂଖ୍ୟା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଥିଲା । କିଂତୁ ଏବେ ସେ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଛି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ବା ଲଙ୍ଗ୍ କ୍ୟାନ୍ସର । ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରଠାରୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉଥିବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲି ଆଜି ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଉପନୀତ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଧୂମପାନ ଓ ସିଗାରେଟ୍ ବିକ୍ରିର ବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ଘଟୁଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଗଲା ୨୦-୨୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ପୁରୁଷ ନାରୀ ଅନୁପାତ ୬:୧ ରୁ କମି ୧.୪:୧ ରେ ଆସି ପ୍ରାୟ ସମାନ ସଂଖ୍ୟା ଛୁଇଁବାକୁ ବସିଲାଣି । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ବର୍ଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ବିଷମ ରୂପ ନେଲାଣି । ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ବୁଝିହେବ ଯେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରଠାରୁ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧୂମପାନ ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଘଟିଚାଲିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଉଭୟଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଚି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୩୧ ଶତାଂଶ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ

Digitized by PPRACHIN, SOA

କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ୨୭ ଶତାଂଶ ଏହି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟରେ ହିଁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଆଜି ମଧ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ହିଁ ଏହି କର୍କଟର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଅଧିକ ।

ପୃଥିବୀରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୟୁନାଇଟେଡ୍ କିଙ୍ଗଡମ୍‌ରେ ବା ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟ ବା ବ୍ରିଟିଶ୍ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ । ପ୍ରତି ୧,୦୦,୦୦୦ ପୁରୁଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୯୦ ଜଣ ଏଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ଏହା ପରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ଓ ୟୁରୋପୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରସମୂହଙ୍କ ସ୍ଥାନ । ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଅଛନ୍ତି ଏସିଆ ଓ ଆଫ୍ରିକା ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗର କାରଣ ସମୂହ

ସିଗାରେଟ ଧୂଆଁରେ ପ୍ରାୟ ୨୦୦୦ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୩ଟି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥରୁ କର୍କଟ ରୋଗ ଘଟିଥାଏ ବା ଘଟିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

(କ) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠୁଁ ବଡ଼ ବିପଜ୍ଜନକ କାରଣ ହେଉଛି ତମାଖୁ ସେବନ । ତମାଖୁ ସେବନ ବା ଧୂମପାନ ବନ୍ଦ କରିପାରିଲେ କ୍ୟାନ୍ସର ଓ କରୋନାରୀ ଧମନୀ ରୋଗ (Coronary Artery Disease-CAD)ରେ ଘଟୁଥିବା ମୃତ୍ୟୁ ହାରକୁ ସହଜରେ କମାଇଦେଇ ହେବ ।

(ଖ) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ଓ ଧୂମପାନ – ଏ ଦୁଇଟିର ଏକ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ମାତ୍ରାଗତ ସଂପର୍କ ରହିଛି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାକେଟରୁ ଅଧିକ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଧୂମପାନ ନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତର ୨୦ ଗୁଣ ବିପଦ ସଂଭାବନା ରହିଥାଏ ।

(ଗ) କେତେ ସମୟ ଅନ୍ତରରେ ଓ କେତେ ଜୋରରେ ସିଗାରେଟ୍ ଟଣାଯାଉଛି ସେସବୁ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ବିପଦ ବିଶେଷ ଭାବେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

(ଘ) ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୨୫ରୁ ଅଧିକ ସିଗାରେଟ ଟାଣୁଥିବା ନିଶାଖୋରଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ସଂଭାବନା ସାଧାରଣ ମଣିଷ ବା ଧୂମପାନ ନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ୩୦ ଶତାଂଶ ଅଧିକ ।

(ଙ) କ୍ୟାନ୍ସର ହେଉ ବା ହୃଦ୍‌ଧମନୀ ରୋଗରେ ହେଉ ୭୦ ବର୍ଷ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡୁଥିବା ମଣିଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ତମାଖୁ ନିଶାଖୋରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ସଂଭାବନା ପ୍ରାୟ ୯-୧୦ ଗୁଣ ଅଧିକ । ଧୂମପାନ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷର ଶ୍ୱାସନଳୀ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ ଯାହାକି ଅବଶେଷରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗର ରୂପ ଧାରଣ କରେ ତେଣୁ ଧୂମପାନ ବନ୍ଦ କରିଦେବାପରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଜଡ଼ିତ ବହୁ ରୋଗର ବିପଦକୁ ଏଡ଼ାଇଦେବା ବା ହ୍ରାସ କରିବା ସଂଭବ ।

(ଚ) ପରୋକ୍ଷ ଧୂମପାନ ବା ପାସିଭ୍ ସ୍ମୋକିଙ୍ଗ୍ **(Passive Smoking)**- ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସିଗାରେଟ୍ ଜଳୁଥିଲା ବେଳେ ସେଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଧୂଆଁ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ନ ପଶି ବରଂ ୨/୩ ଭାଗ ଧୂଆଁ ଧୂମପାନକାରୀ ଚାରିପଟର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିଯାଏ । ସେହିଭଳି ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ତମାଖୁ ଧୂଆଁ ହେଉଛି ସେଇ ଧୂଆଁ ଯାହା ଜଳୁଥିବା ସିଗାରେଟ୍ ଦମ୍ ଟାଣିବା ମଝିରେ ଓ ଧୂମପାନକାରୀ ଛାଡୁଥିବା ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ବେଳେ ଦେଖାଦିଏ । ଏ ଦୁଇଟି ଯାକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅର୍ଥାତ୍ ପାସିଭ୍ ଓ ସେକଣ୍ଡହାଣ୍ଡ ଧୂଆଁ ର ମଧ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ଓ କର୍କଟ ରୋଗ କାରକ ପ୍ରଭାବ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ଲୋକର ସଙ୍ଗେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ।

୧. ଦେଖାଯାଇଛି, ପରିବାରରେ ଧୂମପାନକାରୀ ସ୍ୱାମୀମାନଙ୍କ ଧୂମପାନ ବିସ୍ତୃତ ଧୂଆଁ ଯୋଗେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସରର କବଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ତମାଖୁ ଧୂଆଁରୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଲ୍ୟୁକୋମିଆ, ଲିଂଫୋମା, ବ୍ରେଷ୍ଟ କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ସର୍ଭିକ୍ସ କ୍ୟାନ୍ସର ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଭୋଗ କରନ୍ତି ।

୨. ସେହିଭଳି ଏ ଧରଣର ଧୂମପାନଜନିତ ପରୋକ୍ଷ ଧୂଆଁ ସେବନ କାରଣରୁ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଏ ଧରଣର ବିପଦ ସାଧାରଣ ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ୬ଗୁଣ ଅଧିକ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ଯେ ପ୍ରାୟ ୨୫ ବର୍ଷ କାଳ ଏ ଧରଣର ଧୂଆଁ ସେବନକାରୀ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁଇଗୁଣ ସଂଭାବନା ରହିଥାଏ ।

୩. ଧୂମପାନ ନ କରି ମଧ୍ୟ ଏଇ ପରୋକ୍ଷ ଧୂଆଁ ସେବନ କାରଣରୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ବ୍ୟତୀତ ହୃତ୍‌ଧମନୀ ରୋଗ ଓ ଗର୍ଭପାତ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

(ଛ) ଆକୁପେସନାଲ୍ ବା ପେସାଭିତ୍ତିକ ସମସ୍ୟା

ଖଣି ଖାଦାନରେ କାମ କରୁଥିବା ଧୂମପାନକାରୀ କର୍ମୀ ଏବଂ ଧାତବ ଓ ବିବିଧ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ କାରଖାନାରେ କାମ କରୁଥିବା ଧୂମପାନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ବିପଦ ରହିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଧୂମପାନକାରୀମାନେ ଆର୍ସେନିକ, ଆଜ୍‌ବେଷ୍ଟସ୍, କ୍ରୋମିଆମ୍, ଆଇନାଇଜିଙ୍ଗ ରାଡିଏସନ୍, ମଷ୍ଟାର୍ଡ ଗ୍ୟାସ, ଭିନାଇଲ୍ କ୍ଲୋରାଇଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପେସାଗତ କାର୍ସିନୋଜେନ୍ ବା କର୍କଟରୋଗ କାରକ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ଧରଣର କର୍କଟ ରୋଗ କାରକ ପଦାର୍ଥ ଆଘ୍ରାଣ କାରଣରୁ ଏହି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

(ଜ) ଆଲ୍‌କହଲ ବା ସୁରା ସେବନ

ଆଲ୍‌କହଲ୍, ତମାଖୁ ଧୂଆଁ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ଗଳା, ଜିଭ, ଶ୍ୱାସନଳୀ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ସ୍ୱରପେଟିକା ଇତ୍ୟାଦିରେ କ୍ୟାନ୍ସର ବିପଦ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

୧. ମଫସଲ ଅପେକ୍ଷା ସହରରେ ଏ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଅଧିକ । ଏହା ହୁଏତ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କାରଣରୁ ଘଟୁଥାଇପାରେ ।

୨. ସି.ଓ.ପି.ଡି ବା ଦୀର୍ଘକାଳର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଅବରୋଧକ ରୋଗ ଓ କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ବା ଦୀର୍ଘଦିନର ଶ୍ୱାସରୋଗ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରୋଗର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ- ଏହା ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଧମୂପାନକାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

୩. ଶ୍ୱାସନଳୀର କୋଷ ସୁରକ୍ଷାକାରୀ ଭିଟାମିନ୍ -ଏ ଓ ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ଅଭାବ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ରୋଗର ବିପଦ ଅଧିକ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ବିପଦର୍ ଯେତେ ଯାହା କାରଣ ଥାଉନା କାହିଁକି ଗୋଟିଏ ସବୁଠୁଁ ବଳି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ଯେ ସିଗାରେଟ୍ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତମାଖୁ ସେବନ, ଏହା ନିଃସଂଦେହରେ କୁହାଯାଇପାରେ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଏପିଥିଲିୟମ୍ ବା କୋଷ ଆସ୍ତରଣରେ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୋଷରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାଉ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରୁ ଧୂମପାନଜନିତ ଉପାଦାନ ହିଁ ସବୁଠୁଁ ବଡ଼ ବିପଜ୍ଜନକ ଓ ଏସବୁର ପରିଣତି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ।

ବ୍ରୋଙ୍କିଆଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ବା ଶ୍ୱାସନଳୀ କର୍କଟରୋଗର ପ୍ରକାରଭେଦ

ବହୁ ପ୍ରକାର୍ ଶ୍ରେଣୀ ବା ବର୍ଗର ବିଭାଜନ ରହିଛି - ତେବେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଏହି ରୋଗକୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତମତେ ଭାବରେ ବର୍ଗୀକରଣ କରିଛି :

(କ)ଏସ୍.ସି.ଏଲ୍.ସି. (ସ୍ମଲ ସେଲ୍ ଲଙ୍ଗ କ୍ୟାନ୍ସର) ବା କ୍ଷୁଦ୍ର କୋଷ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ : ଏହି କ୍ୟାନ୍ସର ମୁଖ୍ୟତଃ ଅଧିକ ପ୍ରମୁଖ ଶ୍ୱାସନଳୀ ବା ପ୍ରକ୍ସିମାଲ୍ ବ୍ରୋଙ୍କିଆଲ୍ ବିଭାଗରୁ ଦେଖାଦିଏ- ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର କଳା ଦାଗ କୋଷ ବା ମାଇକ୍ରୋସ୍କୋପିକାଲି (Microscopically) ସ୍ମଲ୍ ଡାର୍କଷ୍ଟେନିଂସେଲ୍ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

(ଖ) ନନ୍‌ସ୍ମଲ୍ ସେଲ୍ ଲଙ୍ଗ କ୍ୟାନ୍ସର ବା ଏନ୍ ଏସ୍ ସିଏଲ୍ ସି ବା ନାତିକ୍ଷୁଦ୍ର କୋଷ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ: ଏହି ଟ୍ୟୁମର ବା ସ୍ଫୀତି ଦର୍ଶନୀୟଭାବେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ନଳୀର ଏବଂ ବାୟୁମୁଣାର ଅଧିକ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ବା ପେରିଫେରାଲ୍ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହି କର୍କଟ କୋଷ ଆକାରରେ ବଡ଼ ଓ ନିଉକ୍ଲିଏସ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଡାକ୍ତର ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତି କିପରି ଓ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ...

ଆପାତ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରୋଗୀଟି ବେଶ୍ ସୁସ୍ଥ ଓ କୌଣସି ବହିଃ ଉପସର୍ଗ ନ ଥିବା ବେଳେ ମାତ୍ର ୫-୧୫ ଶତାଂଶ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସରର ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥାଏ । ଛାତି ବା ଛାତି ଏକ୍ସରେ ମାଧ୍ୟମରେ ରୁଟିନ୍ ପରୀକ୍ଷା ବା ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେଏହି ରୋଗ ଜଣାପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗୀଙ୍କ ବିବିଧ ଧରଣର ସମସ୍ୟା ବା ଲକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଏ ରୋଗର ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ ।

- ମୁଖ୍ୟତଃ ୪୫ ରୁ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସର ପୁରୁଷ, ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ ଅର୍ଥାତ୍ ୫୫ ବର୍ଷ ବୟସର ରୋଗୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଗୁଡ଼ିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ—

Digitized by PPRACHIN, SOA

୧. (କ) ୫୦-୭୫ ଶତାଂଶ ରୋଗୀ ପୁରୁଣା କାଶ ବେମାରି ବା ଅଚ୍ଛିଣ୍ଡା କାଶ ବେମାରୀ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଦୀର୍ଘ ଦିନରୁ ସିଗାରେଟ୍ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପୁଣି ଅନେକେ ମଦ ନିଶାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ।

(ଖ) ଧଇଁସଇଁ ହେବା (Dyspnoea) ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ୩୦-୫୦ ଶତାଂଶ ।

(ଗ) ହେମୋପ୍ଟିସିସ୍ - କାଶରେ କଫରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ।

(ଘ) ମଝିରେ ବା କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳୀରେ ହୋଇଥିବା ଟିଉମରର ବିରାଟ ଆକାର ଯୋଗୁଁ ବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ଛାତିପରଦା ଟପିଯିବା ଯୋଗୁଁ ଛାତି ଭିତରେ ମାନ୍ଦା ମାନ୍ଦା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବା ।

(ଙ) ଧଇଁ ପେଲା, ସଁ ସଁ ଶ୍ୱାସ ଶବ୍ଦ, ନିମୁନିଆର ଲକ୍ଷଣ ଇତ୍ୟାଦି । ପ୍ରକ୍ସିମାଲ୍ ରେସ୍ପିରେଟୋରୀ ଟ୍ୟୁବ୍ ଅବରୋଧ କରୁଥିବା ପ୍ରକ୍ସିମାଲ୍ ବା ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ଦେଖାଦେଇଥିବା ଲଙ୍ଗ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଯୋଗୁଁ ଏଇ ସବୁ ଉପରିବର୍ଣ୍ଣିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ।

୨. *ପେରିଫେରିରେ ଦେଖାଦେଇଥିବା ଟ୍ୟୁମର ଲକ୍ଷଣ*

(କ) ପ୍ଲୁରା ଓ ଚେଷ୍ଟୱାଲ୍ ସ୍ନାୟୁରେ ସିଧା ଚାପ ପଡ଼ିବା କାରଣରୁ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ।

(ଖ) ପ୍ରଧାନ ଟ୍ୟୁମର ମାସ୍‌ରେ କାଭିଟି ଯୋଗୁଁ ଲଙ୍ଗ୍ ଏବ୍‌ସେସର ଉପସର୍ଗ ସମୂହ ଓ କଫମିଶା କାଶ ।

(ଗ) ଛାତି ଭିତରେ ବିପୁଳ ପରିମାଣର ପାଣି ଜମିବା ଯୋଗୁଁ (Pleural effution) ଧଇଁ ପେଲା ହେବା ।

୩. *ଛାତି ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ବଡ଼ ଟ୍ୟୁମର ବା ବଢ଼ିଯାଇଥିବା ଲିମ୍ଫନୋଡ଼ ବା ଲସିକାଗ୍ରନ୍ଥି କାରଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ଉପସର୍ଗ :*

(କ) ଏହା ଯଦି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଶୀର୍ଷଭାଗରେ ହୁଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହାତ ଓ କହୁଣି ଉପରେ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ, ଆଖି ପୂରା ବନ୍ଦ କରିବା ମଧ୍ୟ ସଂଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

(ଖ) କଣ୍ଠନଳୀ ସ୍ନାୟୁ ଚାପି ହୋଇଯିବା ଫଳରେ କଣ୍ଠସ୍ୱର ଦବିଯାଏ ।

(ଗ) ବେକ, ମୁହଁ, ଆଖି ଫୁଲିଯାଏ, ବେକ ଶିରାସବୁ ମୋଟା ହୋଇ ବାହାରକୁ ଜଣାପଡ଼େ । ଏହା ସୁପିରିଆର୍ ଭେନାକେଭା କଂପ୍ରେଶନ୍ ଯୋଗୁଁ ଘଟେ ।

(ଘ) ଟ୍ରାକିଆ ବା ଶ୍ୱାସନଳୀ ଚାପି ହୋଇଯିବା ଯୋଗୁଁ ସଁ ସଁ ଧ୍ୱନି ସହିତ ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ଜୋରରେ ହୁଏ ।

(ଙ) ପେରିକାର୍ଡିୟମ୍ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ମାଡ଼ିଯିବା ଯୋଗୁଁ ଇଫ୍ୟୁଜନ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ପନ୍ଦନ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖାଦିଏ ।

୪. ମଣିଷ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଟ୍ୟୁମର ନିସୃତ କ୍ୟାନ୍ସର କୋଷ ଜମାହେବା ଯୋଗୁଁ ବିବିଧ ପ୍ରକାର ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦିଏ । ବ୍ରୋଙ୍କୋଜେନିକ୍

Digitized by PPRACHIN, SOA

କାର୍ସିନୋମା ଏପରି ଏକ କ୍ୟାନ୍ସର ଯାହା ଶ୍ୱାସନଳୀରୁ ଜାତହୋଇ ମଣିଷ ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ସବୁ ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରସରିଯାଏ ।

୯୫ ଶତାଂଶ ସ୍ମଲ୍ ସେଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ୮୦ ଶତାଂଶ ଲାର୍ଜ ସେଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଜାତ କୋଷ ଶରୀରର ଦୂରସ୍ଥାନକୁ ଅର୍ଥାତ୍ ବେଶି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଓ ସ୍ନାୟବିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ବା ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ସେହିଭଳି ହାଡ଼ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇ ପାଥୋଲଜିକାଲ୍ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର, ହାଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ସ୍ପାଇନାଲ୍ କର୍ଡ ବା ମେରୁଦଣ୍ଡ ସଂକୁଞ୍ଚନ ଓ ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ପାରାଲିସିସ୍ ବା ପକ୍ଷାଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

୫. ଏକ୍ସଟ୍ରାପଲ୍‌ମନାରୀ ମାନିଫାଷ୍ଟେସନ୍ (ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବାହାରେ ପରିପ୍ରକାଶ)

ଏଣ୍ଡୋକ୍ରାଇନ୍ ସିଷ୍ଟମ୍, ବ୍ରେନ୍, ମସ୍କୁଲୋସ୍କେଲିଟାଲ୍ ସିଷ୍ଟମ, ହାଡ଼ ଓ ଖଞ୍ଜା ଇତ୍ୟାଦିରେ ସେକଣ୍ଡାରି ଟ୍ୟୁମର ଡିପୋଜିଟ୍ ବିନା ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟିଥାଏ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସେକଣ୍ଡାରୀ ଟ୍ୟୁମର ଯୋଗୁଁ ନୁହେଁ, ବରଂ ମେନ୍ ବ୍ରୋଙ୍କିଆଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି କେତେକ ହର୍ମୋନ୍ ବା ହର୍ମୋନ ଭଳି ପଦାର୍ଥ କାରଣରୁ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୋଇଥାଏ ।

୬. ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ବିହୀନ ପରିପ୍ରକାଶ (Non-Specific Modes of Presentation)

ଆପାତଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷ ଅଥଚ ହଠାତ୍ ଭୋକ କମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା, କାରଣ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରି ହେଉ ନ ଥିବା ଶରୀର ଓଜନ କମିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ସଂଭାବନାର ବଳିଷ୍ଠ ଲକ୍ଷଣ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବିଳମ୍ବେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଦରକାର ।

ଏଭଳି ଗୋଟିଏ ବା ଏକାଧିକ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଛାତିରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର ଓ ପୂରା ଟିକିନିଖି ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ପ୍ରୟୋଜନ । ଛାତି ଏକ୍ସରେ ଓ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କରାଇନେବା ଉଚିତ ।

ରୋଗ ଠିକ୍‌ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା ବିବିଧ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା

(କ) ଛାତି ଏକ୍ସରେ ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଇଥିବା ଏକ୍ସରେ ସହିତ ବର୍ତ୍ତମାନ କରାଯାଉଥିବା ଏକ୍ସରେକୁ ମିଳାଇ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁଳନା ପାଇଁ ପୁରୁଣା ଏକ୍ସରେଗୁଡ଼ିକୁ ସାଇତି ରଖିବା ଏକାନ୍ତ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

(ଖ) ଛାତିର ସିଟି ସ୍କାନ୍ - ଏହା ପ୍ରଧାନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଟ୍ୟୁମରକୁ ଠାବ କରିବା ପାଇଁ, ଲିମ୍ଫନୋଡ୍ ବଢ଼ିଛି କି ନାହିଁ, ମେଡିଆଷ୍ଟିନାଲ୍ ଷ୍ଟ୍ରକ୍‌ଚର ମେରୁଦଣ୍ଡରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ଡିପୋଜିଟ୍ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସହାୟକ ।

(ଗ) କ୍ୟାନ୍ସର ସେଲ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବାପାଇଁ କଫର ସାଇଟୋଲୋଜିକାଲ୍ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

(ଙ) କ୍ୟାନ୍ସର ସେଲ୍ ବା କର୍କଟ କୋଷ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ଛାତିରୁ ବାହାର କରିଥିବା ପାଣିର ସାଇଟୋଲଜିକାଲ୍ ପରୀକ୍ଷା ।

(ଚ) ବେକରେ ବଢ଼ିଯାଇଥିବା ଲିଂଫ୍‌ନୋଡର ଏଫ୍.ଏନ୍.ଏ.ସି., ଛାତି ଭିତରେ କିମ୍ବା ହାଡ଼ରେ ସଂଦେହ କରାଯାଉଥିବା ଟ୍ୟୁମରର ସିଟି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଏଫ.ଏନ୍.ଏ.ସି.– ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଇଟୋଲଜିକାଲ୍ ନିଦାନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକି କେଉଁ ଧରଣ ଚିକିତ୍ସା ହିତପ୍ରଦ ହେବ ତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପଥ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଇଁ ଉନ୍ମୋଚିତ କରିଥାଏ ।

(ଛ) ବ୍ରୋଙ୍କୋସ୍କୋପି - ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରକ୍ସିମାଲ୍ ଅଂଚଳରେ ଦେଖାଦେଇଥିବା ବ୍ରୋଙ୍କିଆଲ୍ ଟ୍ୟୁମରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ହେବ ଏବଂ ବାୟୋପ୍‌ସି ଓ ସାଇଟୋଲଜିକାଲ୍ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ରୋଙ୍କିଆଲ୍ ୱାଶିଙ୍ଗସ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିହେବ ।

(ଜ) ଦେହର ଯେକୌଣସି ଭାଗର ଉପସର୍ଗର ବାୟପ୍‌ସି ।

(ଝ) ଏସବୁ ପଦ୍ଧତି ଫଳପ୍ରଦ ନ ହେଲେ ଥୋରାକୋଟମି ବା ଛାତି ଖୋଲିବାକୁ ପଡ଼ିବ ରୋଗ ସଠିକ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ।

ଲଙ୍ଗ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଚିକିତ୍ସାର ନୀତିନିୟମାବଳୀ

ଏହାକୁ ଦୁଇଟି ବିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ

(କ) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ବା ଲଙ୍ଗ କ୍ୟାନ୍ସରର ନିବାରଣ

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଏକ ନିରାକରଣୀୟ ରୋଗ

- ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ତମାଖୁ ସେବନକୁ ଯଦି ବନ୍ଦ କରାଯାଇପାରେ, ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବେ ଯଦି ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରାଯାଇପାରନ୍ତା, ତେବେ ବୋଧହୁଏ ଆମେ ଶତକଡ଼ା ଅନେଶତ ଭାଗ ବା ୯୯ ଶତାଂଶ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଧ କରିପାରନ୍ତେ ।

• ଧୂମପାନ ଓ ସୁରାସେବନ ପରେ ପରୋକ୍ଷ ଧୂମ ସେବନ ହିଁ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁର ତୃତୀୟ ନିରାକରଣୀୟ କାରଣ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଭୂମିକା

ଡାକ୍ତର ହିସାବରେ ସମାଜ ପ୍ରତି ଆମର କେତୋଟି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତମୂଳକ ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

(କ) ଧୂମପାନ ନ କରିବା ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର ତମାଖୁ ସେବନ ନ କରିବା ।

(ଖ) ଧୂମପାନ ନ କରିବା ଲାଗି ଏବଂ କରୁଥିଲେ ପୂରା ଛାଡ଼ି ଦେବା ଲାଗି ରୋଗୀ ଓ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ।

(ଗ) ଧୂମପାନ ପରିତ୍ୟାଗ ପାଇଁ କେତେକ ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି ।

୧. ନିକୋଟିନ ଚୁଇଙ୍ଗ ଗମ୍ ଓ ପ୍ୟାଚ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ।

୨. ଧୂମପାନ ପରିତ୍ୟାଗର ଉପାୟ ବତାଇପାରୁଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ।

୩. ହିପ୍ନୋଥେରାପି ଇତ୍ୟାଦିର ଆଶ୍ରୟ ନିଆଯାଇପାରେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

(ଘ) ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ, ଅଫିସରେ, ବାହାରେ ସିଗାରେଟ୍ ନ ଟାଣିବା ଲାଗି, ତମାଖୁ ସେବନ ନ କରିବା ଲାଗି ବା ବନ୍ଦ କରିବା ଲାଗି ସରକାରଙ୍କୁ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ, ଚିନ୍ତାବିତ୍, ଏନ୍.ଜି.ଓ. ମାନେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଉଚିତ । ନିୟାମକ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନ ସହିତ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏ ଦିଗରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସରକାର ସିଗାରେଟ୍ ବିକ୍ରି ଉପରେ ଭାରୀ ଟିକସ୍ ବସାଇବା ଦରକାର । ଏହା ଫଳରେ ଜନସାଧାରଣ ଏସବୁ କ୍ରୟ କରିବାରେ ନିବୃତ୍ତ ରହିବାକୁ ବା କମାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ ।

(ଙ) ସାଧାରଣ ଜନତା ଓ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ଦିଗରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ବିଜ୍ଞାପନକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

(ଚ) ସିନେମା ଓ ଟିଭି ଅଭିନେତା ଅଭିନେତ୍ରୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯେପରି ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏ ସବୁରୁ ଯେପରି ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ନିଅନ୍ତି, ସେସବୁ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ତରୁଣ ଓ କିଶୋର ବୟସ୍କମାନେ ସବୁଠୁଁ ବେଶି ନମନୀୟ ଓ ସହଜରେ ମାନସିକ ଦିଗରୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସିଗାରେଟ୍ ନିର୍ମାତା ଓ ତମାଖୁ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ତରୁଣ ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କ ଅବାଧ ସ୍ୱାଧୀନତା, ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି, ପୌରୁଷ, ମୁକ୍ତି, ଯୌନ କ୍ଷମତା ଓ ଆକର୍ଷଣ ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ବୋଲି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବିଜ୍ଞାପନ ଓ ଦୃଶ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଏବଂ ମଣିଷର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୁପ୍ରଭାବ ସଂପର୍କରେ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ସମସ୍ତ ପରାମର୍ଶ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହି ତରୁଣ ଓ କିଶୋରମାନେ ସିଗାରେଟ ଟାଣିଚାଲିବା ବଡ଼ କ୍ଷୋଭର ବିଷୟ । ଆମେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ସରକାର, ଡାକ୍ତର, ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତକ ପ୍ରମୁଖ ଏସବୁ ବିଜ୍ଞାପନ ବିରୋଧରେ ଏହାର ଅପକାରିତା ଓ ବିପଦ ବିଷୟକ ବିଜ୍ଞାପନ ଦିଅନ୍ତି । ଯଥା- ତମାଖୁରେ ସାଇନାଇଡ୍ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଗ୍ୟାସ ଚେମ୍ବରରେ ମଣିଷ ମାରିବା ଲାଗି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ମଲା ମଣିଷର ଦେହକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଲାଗି ଫର୍ମାଲ୍ଡିହାଇଡ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ବା ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁରେ ଥିବା ଆମୋନିଆ ଗନ୍ଧ ମଣିଷ ମୂତ୍ର ଭିତରେ ଅଧିକ ଥାଏ- ଇତ୍ୟାଦି ବିଜ୍ଞାପନ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଇହୁଏ । ତେବେ ଧୂମପାନ ପରିତ୍ୟାଗ ଦିଗରେ ତରୁଣ ଓ କିଶୋର ସମେତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଯାଇପାରେ ଏବଂ ସେମାନେ ଏ ସଂପର୍କରେ ସତର୍କ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

''ଆପଣ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଧୂମପାନ କରୁଛନ୍ତି, ଏଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।''

(ଛ) ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କ ଆହାରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପ୍ରୋଟିନ୍. ଶ୍ୱେତସାର, ପଲିଅନ୍‌ସେଚ୍ୟୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ୍ ରହିବା ଦରକାର ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଆହାରରେ ପ୍ରଚୁର ବିଟା କେରୋଟିନ୍, ଫାଇବର (ତନ୍ତୁସାର), ଭେଜିଟେବୁଲ୍ (ପନିପରିବା) ଓ ଫ୍ରୁଟ୍ (ଫଳ)ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଦରକାର । ଏସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ନଳୀର ମ୍ୟୁକୋଜାଲ୍ ସେଲ୍ ବା କୋଷର ଭାରସାମ୍ୟ ବଜାୟ ରଖନ୍ତି ଏବଂ କ୍ୟାନ୍ସର ବିପଦରୁ ମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତି ।

ସୁନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଚିକିତ୍ସା

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗୀ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା ଏବେ ଉପଲବ୍ଧ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଭଲଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଷ୍ଟେଜ୍ ବା ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଟ୍ୟୁମର ଆକାର, ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନ, ଲିଂଫ୍‌ନୋଡ୍ ଇନ୍‌ଭଲ୍‌ଭମେଣ୍ଟର ଉପସ୍ଥିତି ବା ଅନୁପସ୍ଥିତି ଓ ଡିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ମେଟାଷ୍ଟିସିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଯାୟୀ କରାଯାଏ । ଏହି ଭାବରେ ୪ଟି ସ୍ତର ବା ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଟି (ଟ୍ୟୁମର୍) ଏନ୍ (ନୋଡ୍) ଏମ୍ (ମେଟାଷ୍ଟିସିସ୍) ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବା ଗ୍ରୁପିଙ୍ଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବା ଷ୍ଟେଜ୍ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ରୋଗୀର ଭବିଷ୍ୟତ୍ ବିଷୟରେ କଳନା କରିବାପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅବସ୍ଥା ବା ଷ୍ଟେଜ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଓ ସେଲ୍ ଟାଇପ୍ ଅନୁଯାୟୀ ମୋଟାମୋଟି ନିମ୍ନ ଧରଣର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ ।

୧. ସର୍ଜରୀ ବା ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା

୨. କେମୋଥେରାପି ।

୩. ରେଡିଏସନ୍ ଥେରାପି ବା ରେଡିଏସନ୍ ଚିକିତ୍ସା ।

୪. ଏସବୁ ମିଶାଇ ଚିକିତ୍ସା ।

ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପରେ ରୋଗୀର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭରସା ଓ ଆସ୍ଥା ରହିବା ପ୍ରୟୋଜନ । ଡାକ୍ତର ହିଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିବେ ଟ୍ୟୁମରରୁ ମୁକ୍ତି ଓ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟମୟ ଜୀବନ ନିମିତ୍ତ ସହାୟକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ।

(କ) ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା (ସର୍ଜରୀ)

ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ ବା ସର୍ଜନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବା ତା'ର ଗୋଟିଏ ଭାଗର (ଲଙ୍ଗ୍ ବା ଲୋବ୍‌ର) ଟ୍ୟୁମରକୁ ଲୋବ୍ ବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସହିତ କାଟି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତି । 1, 2, ଓ 3(a) ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଥିବା ନନ୍ ସ୍ମଲ୍ ସେଲ୍ ଲଙ୍ଗ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗୀ ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଉପକୃତ ହୁଅନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସ୍ମଲ୍ ସେଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଥିରୁ ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳେ ନାହିଁ ।

(ଖ) କେମୋଚିକିତ୍ସା (କେମୋଥେରାପି)

ଏହି ପଦ୍ଧତିରୁ ବିଶେଷଭାବେ ଲାଭ ମିଳେ । ସ୍ମଲ୍ ସେଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗୀକୁ କ୍ୟାନ୍ସର ସେଲ୍ ବା କର୍କଟ କୋଷକୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ବାହାରିଲାଣି ଓ ମିଳିଲାଣି । କ୍ୟାନ୍ସର ବିଶେଷଜ୍ଞ ହିଁ ଏ ଧରଣ ରୋଗୀ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିବେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

(ଗ) ରେଡିଏସନ୍ ଚିକିତ୍ସା (ରେଡିଏସନ୍ ଥେରାପି)

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ନ ଥିଲେ, ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ହେବା ସଂଭବ ନ ହେଲେ ରେଡିଏସନ୍ ଥେରାପି ମୁଖ୍ୟତଃ କରାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ନନ୍ ରିସେକ୍ଟେବୁଲ୍ ଟ୍ୟୁମର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ଆଜିକାଲି ନୂଆ ପିଢ଼ିରେ ମେଶିନ୍ ଯେପରି ଲେନାକ୍ (ଲିନିଅର ଆକ୍ସିଲରେଟର) ଇତ୍ୟାଦି ବାହାରିଲାଣି । ଏସବୁ ଲଙ୍ଗ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ସଫଳତାର ସହ ନିଶ୍ଚିହ୍ନ କରିଦେବା ସହିତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ମସ୍ତିଷ୍କ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ଅତି ଜରୁରୀ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ଅଂଶବିଶେଷର ସୁରକ୍ଷା କରିପାରୁଛନ୍ତି । ଆମ ଓଡିଶାରେ ଲଙ୍ଗ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ନିର୍ମୂଳ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏବେ ଏଇ ମେଶିନ୍ ସବୁ କାମ କରିଚାଲିଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ଏଇ ସୁବିଧାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗ ଜଣାପଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗର ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର ଓ ଶ୍ୱାସ ରୋଗଠୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ଧୂମପାନ ନ କରିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ଆସ୍ଥମା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗର ଦୂରୀକରଣ କରିହେବ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର, ଖାଦ୍ୟନଳୀ କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ (ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ଭଳି) ବିପଜ୍ଜନକ ରୋଗର ମଧ୍ୟ ଦୂରୀକରଣ କରିହେବ । ମୋଟେ ଧୂମପାନ ନ କରିବା କିମ୍ବା କରୁଥିଲେ ବନ୍ଦ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଦୂର କରି ହେବନି, ଆଉ ମଧ୍ୟ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରିହେବ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜଞ୍ଜାଳ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ସନ୍ତାନସନ୍ତତି ଓ ସାମାଜିକ ଉପେକ୍ଷାଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଏକାକୀ ହେଇଯାଏ । ସେଥିରୁ ସାମୟିକ ବିରତି ପାଇବା ପାଇଁ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ଦୁଃଖ ଭୁଲିଯିବା ପାଇଁ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ ହୃଦ୍ ଓ ଶ୍ୱାସଜନିତ ରୋଗମାନଙ୍କର କାରଣ ହୋଇ ବସନ୍ତି ।

ଭାରତ ୩ୟ Worldର ବୃହତ୍ତମ ତମାଖୁ ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ଦେଶ । ଭାରତର ତମାଖୁରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବିଷ ଅଂଶ ଅଧିକ ଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଆଜି ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବେ, ତେବେ ବର୍ଷକ ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାରଜନିତ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଶତକଡ଼ା ୨୫ ଭାଗ କମିଯିବ ଏବଂ ଦଶ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଯେଉଁମାନେ ଧୂମପାନ ନ କରନ୍ତି ତାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ରହିବ ନାହିଁ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟରୋଗ ଓ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଭଳି ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ କମିଯିବ । ସେଥିପାଇଁ ବୟସ୍କ ପିଢ଼ି ଧୂମପାନ ବର୍ଜନ କରି, ଯୁବକସମାଜ ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଯୁବ ପିଢ଼ିକୁ ଏ ସନ୍ଦେଶ ଦେବା ଉଚିତ ଯେ ଧୂମପାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ହାନିକାରକ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆଜିକାଲିର ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଦୁନିଆରେ ନିତିଦିନିଆ Stress ରହିବା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଏବଂ ଏହା ବୟସ୍କ ଶ୍ରେଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଯୁବପିଢ଼ି ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାକୁ ହେବ –

୧. ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଦିଗ ଠିକ୍ କରି ତାକୁ ହାସଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୨. ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ସମନ୍ୱୟତା (Coordination) ରକ୍ଷାକରିବା ନିହାତି ଦରକାର ।

ଯୋଗ ବହିର୍ମୁଖୀ ମନକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଯୋଗ କରିବା ଦରକାର । ଅନ୍ତରାତ୍ମା ଲଗାଇ ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ନ ପହଞ୍ଚିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚେଷ୍ଟାକୁ ଚଳାଇବା ଉଚିତ ।

ଅଶ୍ୱତ୍ଥାମା ବଳିର୍ବ୍ୟାସ ହନୁମାନଶ୍ଚ ବିଭୀଷଣ
କୃପ ପର୍ଶୁରାମଶ୍ଚ ସପ୍ତୈତେ ଚିରଂଜୀବିନଃ ।

ଆମେମାନେ ଶ୍ରୀ ବେଦବ୍ୟାସ, ହନୁମାନଜୀ, ବିଭୀଷଣ, କୃପ, ଅଶ୍ୱତ୍ଥାମା, ବଳୀ, ପର୍ଶୁରାମଙ୍କ ଭଳି ଚିରଞ୍ଜୀବୀ ନୁହେଁ - କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ, ଆମେମାନେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିବା ଯେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ କେତେ ତ୍ୟାଗ ଓ ଯତ୍ନ କରିଛନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସଂଯମତା, ଧୂମପାନ ବର୍ଜନ ଓ ପବିତ୍ର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଆମେ ଯୁବପିଢ଼ି ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା କାଲିର ଭବିଷ୍ୟ ସୁସ୍ଥ, ଶାନ୍ତ, ସୁନ୍ଦର ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବ ।

ଏହାହିଁ କାମନା

ଈଶ୍ୱର ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ କରନ୍ତୁ ।

'ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ, ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ
ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣୀ ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ମା କଶ୍ଚିତ ଦୁଃ ଭାଗ୍ ଭବେତ୍ ।'

କଳିଙ୍ଗ ହସ୍‌ପିଟାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଫୋନ୍ ୯୪୩୭୦୪୪୨୮୭

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଙ୍କ ହୃଦ୍‌ରୋଗ

ଡାକ୍ତର କେ.ପି. ଦାସ
ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର କେତୋଟି ରୋଗ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସାଙ୍ଗକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମିଯାଏ । ଯେଉଁ ଭାଲ୍‌ବଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ ଚୂନ ଭଳି ପଦାର୍ଥ ସେଥିରେ ଜମି ତାକୁ ଆହୁରି ଟାଣ କରିଦିଅନ୍ତି । ତା'ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ଭିତରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

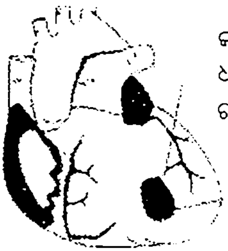
ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ମାଂସପେଶୀ କ୍ରମାଗତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା କମିଯାଇଥାଏ ।

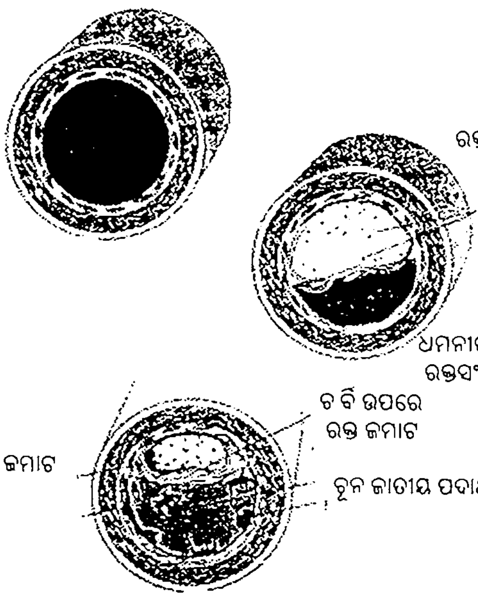
ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଚଳାଉଥିବା ବିଶେଷ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁମାନେ କି ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ଗତି ନିରୂପଣ କରି ତାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଚଳାନ୍ତି ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ଗତି କମିଯାଏ ଓ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ଗତି ଅନିୟମିତ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ଗତିରେ ଶିଥିଳତା (ହାର୍ଟବ୍ଲକ୍) ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ ।

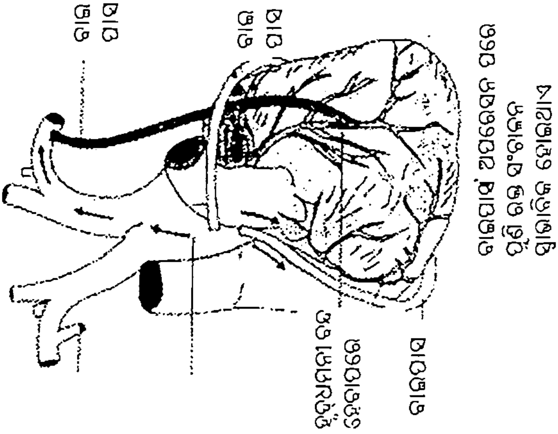
ଶରୀରରୁ ବାହାରୁଥିବା କେତେଗୁଡ଼ିଏ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ଗତି ଓ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିରେ ଏସବୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

ସେହିପରି ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କରୁଥିବା ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବୟସର ପ୍ରଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଧମନୀର ବାହ୍ୟ ଆବରଣ ଟାଣ କରିଦିଏ । ଧମନୀର ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଙ୍କୋଚନ ମଧ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ତା'ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ବିଶେଷତଃ ରକ୍ତଚାପର ଉପର ସଂଖ୍ୟା (Systolic Blood Pressure) ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଙ୍କୋଚନ ସମୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ ଏହାଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ବା ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଡାଇବେଟିସ୍ (ମଧୁମେହ) ରୋଗ ଥିଲେ ତ ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବହୁତ ଜଲ୍‌ଦି ଓ ବହୁଳ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧିରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀରେ ଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା କମିଯାଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜୈବିକ ରସ ପ୍ରୟୋଗରେ ଯେତିକି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କାମ କରିବା କଥା ତାଠାରୁ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ କାମ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ଓ ଏହାର ଆକାର ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ଆମେରିକାରେ ୨୦୦୭ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରାୟବୟସ୍କ ଲୋକ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ନ ହେବା (Heart Failure) ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA







Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ନେଉଥିବା ଧମନୀଗୁଡ଼ିକରେ ଚର୍ବି ଓ ଚୂନଜାତୀୟ ଜିନିଷ ଜମି ତାର ବାଟ ଛୋଟ କରିଦିଏ ଓ ଏହାଫଳରେ ରକ୍ତସଂଚାଳନ କମି କରୋନାରୀ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ଫଳରେ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ଛାତିରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗ ବଢ଼ିଗଲେ ହାର୍ଟଆଟାକ୍ ବା ହୃଦାଘାତ ହୋଇଥାଏ । ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ରୋଗ ଯଥା- ଡାଇବେଟିସ୍ (ମଧୁମେହ) ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ ଏ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଓ ଭୟାବହତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତେବେ ଏସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅନେକାଂଶରେ ସଫଳତା ଆଣିପାରିବ । ଯଥା- ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଧୂମପାନ ବା ତମାଖୁ ବର୍ଜନ ଓ ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଔଷଧ ସେବନ ଯୋଗୁଁ ଏ ସବୁ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ କମ୍ ହୋଇପାରିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମର ସମାଜରେ ଆଗ ଅପେକ୍ଷା ଲୋକେ ବେଶି ବୟସ ବଞ୍ଚୁଛନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସଂଖ୍ୟା ତେଣୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢୁଛି । ଏବଂ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଲୋକ ସଚେତନତା ଦରକାର, ଯାହା ଫଳରେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବେ ।

ହାର୍ଟ କ୍ଲିନିକ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ସେଣ୍ଟର
ରାଣୀହାଟ, କଟକ - ୧
ଫୋନ୍ ନଂ - ୦୬୭୧-୨୬୧୪୩୭୦, ୨୪୪୧୪୮୪

Control
MIND
and be
STRESS-FREE

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ

ଡାକ୍ତର ହୃଦାନନ୍ଦ ମିଶ୍ର
ଡାକ୍ତର ଦୀପକ ରଞ୍ଜନ ଦାସ
ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଜନ୍ମଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂଘଟିତ ହେଉଥିବା ଜୀବନଚକ୍ରରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ସତ୍ୟ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ ସଂପର୍କରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ମତଭେଦ ରହିଛି, ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ସାଧାରଣତଃ ଆମ ସମାଜରେ ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବୟସ୍କଭାବେ ପରିଗଣିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଜୀବନଧାରଣର ମାନ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଆମ ସମାଜରେ ମଣିଷର ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷମମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ହାରରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ଆକଳନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ୨୦୫୦ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀର ଜନସଂଖ୍ୟାର ଏକଚତୁର୍ଥାଂଶ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପରିସୀମା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥିବେ । ଭାରତୀୟ ଆକଳନ ଅନୁସାରେ ୨୦୨୫ ମସିହା ସୁଦ୍ଧାପ୍ରତି ପାଞ୍ଚଜଣ ଭାରତୀୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥିବେ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସଂଘଟିତ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ସଂଖ୍ୟା ତଥା ଗୁରୁତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସର୍ବାଗ୍ରେ ବିଚାରଣୀୟ ।

ଆମ ଶରୀରର ସବୁ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକା ସମୟରେ ଆସେ ନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବିରୋଧରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଂଗ୍ରାମ ଅହରହ ଚାଲିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜନ୍ମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ରକ୍ତନଳୀ ତଥା ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟରେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଛାପ ପଡ଼ିଚାଲିଥାଏ । ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ କିଛି କୋଷ ମରିବା ପରେ ଅନତି ବିଳମ୍ବରେ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନ ଅନ୍ୟ କୋଷ ବିଭାଜନ ଦ୍ୱାରା ପୂରଣ ହୋଇଯାଏ, ସେଠାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଡେରିରେ ଆସେ । କିନ୍ତୁ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ଅନେକ କୋଷର ବିଭାଜନ ଜନ୍ମପରେ ପ୍ରାୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସବୁଠାରୁ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ରୋଗ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ । ବିଭିନ୍ନ ଆକଳନ ଅନୁସାରେ ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗରୁ ୬୦ ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମପରେ ମଣିଷ ବୟସର ପାହାଚରେ ଚଢ଼ିବା ସହିତ ତାଳଦେଇ ତାର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କରୁଥିବା ଧମନୀର ଅନ୍ତଃଆବରଣରେ ଚର୍ବିସ୍ତର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଷାଠିଏ ଦଶକ ବେଳକୁ ଏହି ଧମନୀଗୁଡ଼ିକର ବାହ୍ୟ ଆବରଣ କ୍ରମଶଃ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ । ଏବଂ ଚୂନଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ତା ଉପରେ ଜମାହୋଇ ତାକୁ ଆହୁରି ଶକ୍ତ କରି ପକାନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଧମନୀର ସଂକୋଚନ ଓ ସଂପ୍ରସାରଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମଧୁମେହ ବା ବୃକ୍‌କଜନିତ ରୋଗ ଏହିଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଆହୁରି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ହୃଦୟ ସଂକୋଚନ ସମୟରେ ରକ୍ତଚାପ ବା Systolic B.P. ଖୁବ୍ ବେଶି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଂପ୍ରସାରଣ ସମୟରେ ରକ୍ତଚାପ Diastolic B.P. ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଠିକ୍‌ଭାବେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ 'ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍' ବା ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ବୃକ୍‌କ ତଥା ଚକ୍ଷୁ ଉପରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ସମସ୍ତେ ଏହା ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତଯେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ନିରବ ହତ୍ୟାକାରୀ ବା Silent Killer ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ତଥା ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

କରୋନାରୀ ହୃଦ୍‌ରୋଗ

ମହାଧମନୀରୁ ବାହାରି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା ରକ୍ତ ନଳୀଗୁଡ଼ିକୁ କରୋନାରୀ ଧମନୀ କୁହାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ରକ୍ତନଳୀର ରୋଗଯୋଗୁଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ ସମୂହକୁ କରୋନାରୀ ହୃଦ୍‌ରୋଗ କୁହାଯାଏ । କରୋନାରୀ ଧମନୀର ଅନ୍ତଆବରଣରେ ଜମା ହେଉଥିବା ଚର୍ବିସ୍ତର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ କ୍ରମେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଚୂନଜାତୀୟ ବା ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି Plaque ବା 'ଚକତା' ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରି ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିବା ସହିତ ଏହାର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିପାଇ ଧମନୀ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନର ବାଟକୁ କ୍ରମେ ସଂକୁଚିତ କରିଦିଏ । ଯାହାଫଳରେ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ଏହି ସରୁ ବାଟ ଦେଇ ପହଞ୍ଚାଇବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହାର ପରିମାଣସ୍ୱରୂପ ହୃଦ୍‌ଶୂଳ ବା Angina ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଛାତିର ମଝି ଅଂଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା କାନ୍ଧ, ହାତ, ବେକ,ପିଠି ବା ପେଟର ଉପରିଭାଗକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇପାରେ । ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା 'ନାଇଟ୍ରେଟ' ଜାତୀୟ ଔଷଧ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ବା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗଥିଲେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଧୂମପାନ କରୁଥିଲେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଓ ଭୟାବହତା ଆଶାତୀତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଅନ୍ତଃଆବରଣ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଏହି 'ଚକତା'ରେ ଏକ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ତା ଉପରେ ରକ୍ତକଣିକା ଓ ରକ୍ତସ୍ଥ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂଯୋଜକ ପଦାର୍ଥ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜମାହୋଇଯିବା ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ହୃଦାଘାତ ବା ହାର୍ଟ୍ ଆଟାକ୍ ଏହାର ଫଳାଫଳ । ଏକ ଆକଳନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ହୃଦାଘାତ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୬୦ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କ ବୟସ ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ । ଏହି ରୋଗରେ ହଠାତ୍ ହୃଦ୍‌ଶୂଳ ଭଳି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ ତୀବ୍ର ତଥା ବେଶି ସମୟ ପାଇଁ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ । ପ୍ରଚୁର ଝାଳ ବୋହିବା ସହ ବାନ୍ତିହେବା ବା ଅଚେତ ହୋଇଯିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇପାରେ । ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଳମ୍ବ ହେତୁ ଏହା ପ୍ରାଣନାଶକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ, ତେଣୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଛାତିରେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କଲେ, କାଳବିଳମ୍ବ ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ବିଧେୟ ।

ହୃଦ୍‌ଗତି ଶିଥିଳତା

ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ସ୍ପନ୍ଦନ ଗତିକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ବିଶେଷ କୋଷିକା ଥାଆନ୍ତି । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଗତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ଚଳନ କ୍ଷମତା କମି ଆସିବା ଯୋଗୁଁ ଅଥବା ସେହି କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ଅପଜନନ ଯୋଗୁଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଗତି କମିଯାଇପାରେ ବା ଅନିୟମିତ ହୋଇପାରେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚୂନଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଜମାହୋଇଯିବା ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ଏହି କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱାଭାବିକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଗତିରେ ଶିଥିଳତା ବା 'ହାର୍ଟ୍‌ବ୍ଲକ' ଦେଖାଦିଏ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ 'ପେସ୍‌ମେକର' ବା ଗତିଚାଳକ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ ।

କପାଟିକା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ହେତୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା 'ଭାଲ୍‌ବ' ବା କପାଟିକାଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ମଧ୍ୟ ଆସ୍ତେ ଅସ୍ତେ କମିଆସେ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି କପାଟିକାମାନଙ୍କର କାମ ହେଉଛି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅଳିନ୍ଦ, ନିଳୟ ଓ ମହାଧମନୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତଚାଳନକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସେହି କପାଟିକାମାନଙ୍କର ସଂରଚନାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଓ ଚୂନଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜମା ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ସେଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମଶଃ ଶକ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି ଏବଂ ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ କପାଟିକାଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରତ୍ୟାବହନ (Regurgitation) ବା ସଂକୋଚନ (stenosis) ଦେଖାଦେଇପାରେ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ମହାଧମନୀୟ କପାଟିକାରେ ଅଳ୍ପେ ବହୁତେ ସଂକୋଚନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏହି ସଂକୋଚନ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଘଟିଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସେମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ କିମ୍ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ଚିକିତ୍ସା ଜରୁରୀ ହୋଇପାରେ ।

ହୃଦ୍‌ପାତ

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ଆକଳନ ଅନୁସାରେ ହୃତ୍‌ପାତ ବା 'ହାର୍ଟ୍ ଫେଲୁଆର୍' ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶହେକଡ଼ା ଅଶୀଭାଗ ଲୋକଙ୍କ ବୟସ ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀରେ ଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିନିଅନ୍ତି । ମଧୁମେହ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଅଥବା କରୋନାରୀ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଥିଲେ ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆହୁରି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି କମିଆସେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଆକାର ବଡ଼ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ 'କାର୍ଡିଓମାୟୋପାଥି' ବା ହୃତ୍‌ପେଶୀ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହିସବୁ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀ ସମୟକ୍ରମେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସଂକୋଚନ ତଥା ସଂପ୍ରସାରଣ କରିବା ପାଇଁ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗର ନିବାରଣ

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛୁ ଯେ, ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସା । ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିବାରଣ କରି ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ ।

୧. ଲହୁଣି, ଘିଅ, ତେଲାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ମାଂସ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର ଆଦିରେ 'କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍' ନାମକ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ ତାହା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ବା କରୋନାରୀ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବହୁପରିମାଣରେ ବଢ଼ାଇଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଛାଡ଼ିଦେବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

୨. ଶରୀରର ଓଜନ ବେଶି ହୋଇଥିଲେ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ କମାଇ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଓଜନକୁ ହ୍ରାସ କରିହେବ । ବ୍ୟାୟାମ ଉଭୟ ଶରୀର, ମନ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

୩. ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ, ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ । ନିୟମିତ ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରାର୍ଥନା, ପ୍ରାଣାୟାମ କିମ୍ବା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏ ଦିଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର କରିଥାଏ ।

୪. ଧୂମପାନ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ତେଣୁ ଧୂମପାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୫. ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ବା ହୃଦାଘାତ ରୋଗୀ ଲୁଣ ଖାଇବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବର୍ଜନ କରିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ।

୬. ମଧୁମେହ ରୋଗର ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ।

ଅନ୍ତଃକଥନ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ୍ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଷୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସଚେତନତା ଓ ତାର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଆମେ ଜୀବନ ଧାରଣର ମାନଦଣ୍ଡକୁ ସନ୍ତୋଷଜନକ ସ୍ତରରେ ବଜାୟ ରଖିପାରିବା । ଉପଯୁକ୍ତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ, ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ରୋଗମାନଙ୍କର ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା, ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଧୂମପାନ ବର୍ଜନ ତଥା ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ସେବନ କଲେ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ରୋଗଜନିତ ଜଟିଳ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ଉପସର୍ଗ ଏଡ଼ାଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ଚଳନକ୍ଷମ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ସମ୍ଭବ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଭାଗ
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକ

Most anti-aging experts believe that the maximum life expectancy for a human being under ideal conditions is 120 to 130 years. This life expectancy is based no numerous studies by Hayflick and others. It is estimated that 50 per cent of our life expectancy is determined by genes, and that we can influence the other 50 per cent with our lifestyle (nutrition, stress reduction, etc.). "The Joy of Laziness"

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରକ୍ତଚାପର ନାଡ଼ି, ନକ୍ଷତ୍ର ଓ ବୟସ

ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ
ଜୀବ ରସାୟନବିତ୍

ଆଜିକାଲି ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ପରି ମନେ ହେଉଛି । ତେବେ ଚାଲନ୍ତୁ ଜାଣିବା ରକ୍ତଚାପର କଥା ।

ରକ୍ତଚାପ କହିଲେ କ'ଣ ?

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବୁଝିବାକୁ ହେଲେ, ରକ୍ତସ୍ରୋତଦ୍ୱାରା ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଥିବା ଚାପ ହିଁ ରକ୍ତଚାପ । ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନକୁ ଏକ ଅମୁହାଁ ନଈ ସାଙ୍ଗରେ ତୁଳନା କରାଯାଇଛି । ନଈମାନେ ପାହାଡ଼ ପର୍ବତରୁ ବାହାରନ୍ତି । ସ୍ଥଳଭାଗରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ସମୁଦ୍ର କି ହ୍ରଦରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳ ଓ ପତିତ ସ୍ଥଳ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ଦୂରତା ହିଁ ନଈର ଲମ୍ବ । ନଈର ଶଯ୍ୟା ଓ ଧାର ସ୍ଥଳଭାଗକୁ ଛୁଇଁଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତାର ଉପରଟା ଖୋଲା । ତାହା ଛୁଇଁଥାଏ ବାୟୁକୁ । ନଈରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ଜଳ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି, ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ହେଉଛି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଂକୁଚିତ ହେଲେ ରକ୍ତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରୁ ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ । ଶରୀରର ସବୁଆଡ଼େ ବିଛେଇ ହୋଇ ରହିଛି ରକ୍ତନଳୀ । କେଉଁ ରକ୍ତନଳୀ ମୋଟା ତ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ରକ୍ତନଳୀ ସରୁ, ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ନଳୀ ଅତି ସରୁ । ଏହି ରକ୍ତନଳୀ ଚାରିଆଡ଼େ ବିଛେଇ ହୋଇରହିଥିବାରୁ ଆମେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଛୁଞ୍ଚିରେ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ରକ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । ପୁଣି ଏହି ରକ୍ତ ଶରୀରର ଚାରିଆଡ଼କୁ ଯାଇ ପୁଣି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଫେରିଆସେ । ତେଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡଟି ଏକ ରକ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ରକ୍ତ ପ୍ରେରଣ କରିବା ଅଂଗ । ନଈର ପାଣିଭଳି ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ପ୍ରବାହିତ ରକ୍ତ ବାହାରକୁ ବୋହିଯାଏ ନାହିଁ । କେବଳ ରକ୍ତନଳୀ କଟିଗଲେ ହିଁ ସେହି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ଦେଇ ରକ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ରକ୍ତସଂଚାଳନକୁ ଅମୁହାଁ ନଈ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ତାହାଛଡ଼ା ରକ୍ତନଳୀଗୁଡିକ ନଈ ଭଳି ଖୋଲା ନୁହନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ନଳ ଭଳି ; ଏହାର ଭିତରଟା ପୋଲା ଓ ଚାରିକଡ଼ ନିବୁଜ । ଭିତରଟା ପୋଲା ହୋଇଥିବାରୁ ସେହି ରନ୍ଧ୍ରଦେଇ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ, ନଳର ଚାରିକଡ଼ ପାଚେରି ଭଳି ନିବୁଜ ହୋଇଥିବାରୁ ରକ୍ତ ପାଚେରି ଟପି ବାହାରକୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଂକୁଚିତ ହେଲେ ରକ୍ତ ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରକୁ ପିଚିକି ଯାଏ । ଆପଣମାନେ ଜାଣିଥିବେ ଯେ ପିଚକାରୀକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଚିପିଲେ ରଙ୍ଗପାଣି ଦୂରରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କପାଳ ହେଉ କି ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ ହେଉ, ରକ୍ତ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ଦରକାର । ତେଣୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଜୋର୍‌ରେ ଚିପିହେଲେ ସିନା ସେହି ଚାପଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଦେହରେ ସବୁଆଡ଼େ ପହଞ୍ଚିପାରିବ । ଏହି କାରଣରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତ ପଠାଇବା ପାଇଁ ସଂକୁଚିତ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ତାହା ଜୋର୍‌ରେ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତସ୍ରୋତ ରକ୍ତନଳୀର 'ପାଚେରି' ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଏ । ଏହି ଚାପକୁ ଆମେ ରକ୍ତର ଚାପ(blood pressure) ବୋଲି କହିଥାଉ ।

ତେବେ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ରକ୍ତ ପ୍ରେରଣ କଲାବେଳେ ରକ୍ତନଳୀର ପାଚେରିରେ ଯେଉଁ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ, ତା'କୁ କୁହାଯାଏ ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ (Systolic) ରକ୍ତଚାପ । ଏହି ଚାପ ହେଉଛି ଅଧିକ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଂକୁଚିତ ହେଲେ ତ ସେଥିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରି ତାହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଖାଲି ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତରେ ଭରି ନ ଦେଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଂକୋଚନ ପାଇଁ ତାକୁ ରକ୍ତ ମିଳିବ କୁଆଡୁ ? ଏହି କାରଣରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଂକୁଚିତ ହେଲାପରେ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଶିଥିଳ ହୋଇ ରହେ ଓ ତାର ଏହି ଶିଥିଳ ଅବସ୍ଥାରେ ସେଥିରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଅବ୍ୟାହତ ଥାଏ ଓ ରକ୍ତନଳୀର ପାଚେରିରେ ସାମାନ୍ୟ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଚାପ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଚାପ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଓ ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ 'ଡାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍' (Diastolic) ରକ୍ତଚାପ ।

ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ ହେଉଛି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଂକୋଚନ ସମୟର ସର୍ବାଧିକ ଚାପ । ଡାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ ହେଉଛି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଶିଥିଳତା ବା ପ୍ରସାରଣ ସମୟର ସର୍ବନିମ୍ନ ଚାପ ।

ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କ'ଣ ରକ୍ତଚାପ ରହିଛି ?

ହଁ, ପିଲା, ବୁଢ଼ା, ନାରୀ, ପୁରୁଷ ସମସ୍ତଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ ରହିଛି । ଏପରିକି ଶିଶୁଟିଏ ଭୂମିଷ୍ଠ ହୋଇପଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ ସେ ନିଜର ରକ୍ତଚାପକୁ ନେଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ଚାପ ବି କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ପ୍ରଥମଦିନ ତାର ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ୮୫ ପାଖାପାଖି ଥିବା ବେଳକୁ ଡାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ଥାଏ ୫୦ ପାଖାପାଖି । କିନ୍ତୁ ତାକୁ ମାସେ ପୂରିବା ବେଳକୁ ଏହା ହୋଇଯାଏ ଯଥାକ୍ରମେ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଓ ୭୦ ।

ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତଚାପକୁ ଆମେ ସାଧାରଣ ରକ୍ତଚାପ (Normal blood pressure) ବୋଲି କହୁ । ଏହା ବଢ଼ିଗଲେ ଆମେ ସେହି ଅସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ କହୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ (High blood pressure) ବା ହାଇପର୍‌ଟେନ୍‌ସନ୍ (Hypertension) । ରକ୍ତଚାପକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ ବି.ପି (B.P.) ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଆମଠାରେ ରକ୍ତଚାପ ରହିଛି କାହିଁକି ?

୧. ରକ୍ତଚାପ ଶରୀରରେ ରକ୍ତସଂଚାଳନ ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ତେଣୁ ରକ୍ତଚାପ ଅତି କମିଗଲେ ଶରୀରର ସବୁସ୍ଥାନରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚିପାରେ ନାହିଁ ।

୨. ରକ୍ତସ୍ରୋତର ଚାପ ଥିବାରୁ ହିଁ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଜଳ, ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକର ପାଚେରି ଭେଦି ସବୁ କୋଷ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୩. ରକ୍ତଚାପ ନ ଥିଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରକ୍ତରେ ଭରି ହୋଇପାରନ୍ତା ନାହିଁ । ତେଣୁ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ଶିରାଗୁଡ଼ିକ ଦେଇ ରକ୍ତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ କିପରି ?

ରକ୍ତଚାପକୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଦୁଇଟି ସଂଖ୍ୟା । ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟାଟି ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଖ୍ୟାଟି ଡାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ । ପୁଣି ଏହାକୁ ଭଗ୍ନାଂଶ ଆକାରରେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ସଂଖ୍ୟା ମଝିରେ ବଙ୍କାଗାର ଦେଇ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ୧୨୦/୮୦ ବୋଲି ଲେଖିଲେ ୧୨୦ (ଲବ) କୁ ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଓ ୮୦ (ହର) କୁ ଡାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ଦୁଇଟିକୁ ଲଙ୍ଗଳା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ରକ୍ତଚାପର ଏକକ ହେଉଛି 'ମିଲିମିଟର ଅଫ ମର୍କରି' (mm of Hg) । ତେଣୁ ଉପରୋକ୍ତ ଉଦାହରଣରେ ରକ୍ତ ଚାପ ହେଉଛି ୧୨୦/୮୦ mm. Hg,ସଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ୧୨୦ mm. Hg, ଓ ଡାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ୮୦ mm. Hg. ।

ରକ୍ତଚାପର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ

୧୮ ଓ ତଦୂର୍ଦ୍ଧ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ରକ୍ତଚାପକୁ
ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରେ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରକାର	ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ (mm. Hg.)	ଡାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍ (mm.Hg)	କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ଲୋଡା
ସାଧାରଣ	୧୨୦ରୁ କମ୍	୮୦ରୁ କମ୍	ଏହିସ୍ତରକୁ ବଜାୟ ରଖି ଚାଲନ୍ତୁ
ପ୍ରାକ୍ ରକ୍ତଚାପ ଅବସ୍ଥା ବା ପ୍ରିହାଇପରଟେନ୍‌ସନ୍ (ବିପଦର ପୂର୍ବସୂଚନା)	୧୨୦ରୁ ୧୩୯	୮୦ରୁ ୮୯	ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ । ସତର୍କ ରହନ୍ତୁ । ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ।
ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା	 ୧୪୦ରୁ ୧୫୯ ୧୬୦ରୁ ୧୭୯ ୧୮୦ରୁ ଅଧିକ	 ୯୦ରୁ ୯୯ ୧୦୦ରୁ ୧୦୯ ୧୧୦ରୁ ଅଧିକ	

ତେଣୁ ରକ୍ତଚାପ ୧୨୦/୮୦ ରୁ ଅଧିକ ରହିଥିଲେ, ତାହା ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରକ୍ତଚାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକ

ବଂଶ ପ୍ରଭାବ - ବାପା, ମା' କିମ୍ବା ଉଭୟେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ହୋଇଥିଲେ ସନ୍ତାନମାନେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଯେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବେ, ଏପରି ଧାରଣା ପୋଷଣ କରିବା ଭୁଲ୍ ।

ବୟସ - ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼େ ସତ, କିନ୍ତୁ ସବୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ବୋଲି ଧରିନେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ତେବେ ୪୫ରୁ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ଏହି ରୋଗପ୍ରତି ଅଧିକ ସଂବେଦନଶୀଳ ବୟସ । ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଦେଖାଦିଏ । ଏପରିକି ଦୁଇ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ଲିଙ୍ଗ - ସୁସ୍ଥ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସୁସ୍ଥ ମହିଳାମାନଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ କମ୍, କିନ୍ତୁ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଋତୁ ନିବୃତ୍ତିପରେ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ତରକୁ ଆସିଯାଏ । ଏଣୁ ବୟସ୍କ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରତି ସତର୍କ ହେବା ଦରକାର ।

ଦିନମାନରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ - ସାଧାରଣତଃ ଦିନବେଳା ଏହା ସାମାନ୍ୟ ବେଶିରହି ସଂଧ୍ୟାବେଳେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ରହିପାରେ ।

ଭଙ୍ଗୀ - ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାରେ ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ଟିକିଏ କମ୍ ଓ ଡାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ଟିକିଏ ବେଶି ରହେ । କିନ୍ତୁ ବିଛଣାରେ ଶୋଇରହିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ବିପରୀତ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ - ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ବନ୍ଦକରି ବିଶ୍ରାମ ନେଲେ ରକ୍ତଚାପ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ।

ଆବେଗ - କ୍ରୋଧ, ବିରକ୍ତି, ବିଷାଦ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାନସିକ ଚାପ ରକ୍ତଚାପକୁ ବଢ଼େଇ ଦିଏ ।

ମେଦବହୁଳତା - ପେଟରେ ଚର୍ବି ଜମିଲେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ।

ଖାଦ୍ୟ - ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୁଣ, ଘିଅ, ଲହୁଣି, ବନସ୍ପତି, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତେଲ, ମଦ ଓ ପଶୁମାଂସ, ବିଶେଷକରି ଚର୍ବି ଲାଗିଥିବା ମାଂସ ଖାଇଲେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ସେହିପରି ବେଶି ପରିମାଣର ମିଠା ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବେଶି ମିଠା ଖାଇଲେ ତାହା ଚର୍ବିରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଶରୀରରେ ଜମିଯାଏ । ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ଚର୍ବି ଜମିଲେ ରକ୍ତନଳୀର ରନ୍ଧ୍ର ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଏବେ କିଶୋର/କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଉଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଭାରତରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ହାର

ପୃଥିବୀରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପାଖାପାଖି ୧୦୦କୋଟି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ୧୦୦କୋଟି ସଦସ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ କ୍ଲବ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଆମ ଦେଶରେ ଏମାନଙ୍କର ହାରାହାରି ସଂଖ୍ୟା ନିମ୍ନୋକ୍ତମତେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଛି ।

ସହରାଞ୍ଚଳ

ପୁରୁଷ	-	ପ୍ରତି ୧୦୦୦ ଜଣରେ	୬୦ ଜଣ
ମହିଳା	-	ପ୍ରତି ୧୦୦୦ ଜଣରେ	୭୦ ଜଣ

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ

ପୁରୁଷ	-	ପ୍ରତି ୧୦୦୦ ଜଣରେ	୩୫.୫ ଜଣ
ମହିଳା	-	ପ୍ରତି ୧୦୦୦ ଜଣରେ	୩୬ ଜଣ

ନିରବ ହତ୍ୟାକାରୀ

ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ନିରବ ହତ୍ୟାକାରୀ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ।

ରକ୍ତଚାପ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ

୧. ବେଶି ପରିମାଣର ତେଲ, ବନସ୍ପତି, ତେଲରେ ଛଣାଖାଦ୍ୟ, ଲହୁଣି, ଘିଅ, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍, ମିଠା ଓ ଚର୍ବିଥିବା ମାଂସ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣର ପରିମାଣ କମେଇଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶାଗ, ପନିପରିବା, ସାଲାଡ୍ ଓ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ।

୪. ମଦ ପିଅନ୍ତୁନି । କଫି ପିଅନ୍ତୁନି ।

୫. ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନି ।

୬. ସପ୍ତାହରେ ତିନି ଚାରିଥର ମାଛ ଖାଆନ୍ତୁ ।

୭. ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଶରୀରର ଓଜନ କମାନ୍ତୁ ।

୮. ଧ୍ୟାନ, ଯୋଗ ଓ ପ୍ରଣାୟାମ କରନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ।

୯. ନିଜ ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣନ୍ତୁ । କ୍ରୋଧ ଦମନ କରନ୍ତୁ ।

୧୦. ଜୀବନରେ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରନ୍ତୁ ।

୧୧. ବୟସ୍କମାନେ ମଝିରେ ମଝିରେ ରକ୍ତଚାପ ମପେଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅଭୀପ୍ସା
ସେକ୍ଟର - ୬, ପ୍ଲଟ୍ ନଂ - ୧୧୩୧
ମର୍କତ ନଗର, ଅଭିନବ ବିଡ଼ାନାସୀ,
କଟକ- ୭୫୩୦୧୪

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କ ପେଟରୋଗ

ଡାକ୍ତର ରାଜକିଶୋର ଦାସ
ମେଡିସିନ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଆମ ଦେଶରେ ପେଟ ରୋଗ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଗାଁ ଗହଳରେ ରହୁଥିବା ଶତକଡ଼ା ସତୁରି ଲୋକ ନିଜ ଦେହ ବିଷୟରେ ଆଦୌ ସଚେତନ ନୁହନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜ ଦେହର କୌଣସି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ସଚେତନତା ଅଭାବ ନୁହେଁ ବରଂ ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର ଏକ ମୂଳ କାରଣ । ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ନିଜ ଦେହକୁ ବେଶି ହେଳା କରନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ ନ କରି ପାଖଆଖ ଔଷଧଦୋକାନରୁ ମନକୁ ମନ ଔଷଧ ନେଇ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଖାଇବା ଫଳରେ, ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ, ବୁଦ୍ଧି ଅଭାବରୁ ଅଯଥା କଷ୍ଟ ପାଇବା ସାରହୁଏ ।

ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ରୋଗ, ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଧ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଚିତ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଚିକିତ୍ସା ନ କରି ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ବେଶ୍ କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି । ରୋଜଗାର କରିବା କ୍ଷମତା କମିଗଲା ପରେ ବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭତ୍ତା ପାଉଥିବା ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଅର୍ଥ ଅଭାବରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଖାଲି ଅର୍ଥ ଅଭାବରୁ ନୁହେଁ, ନୂଆ ନୂଆ ପରୀକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଥିବା ଅହେତୁକ ଭୟ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ । ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବୟସ୍କ ରୋଗୀମାନେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଜଣେ ଯୁବକ ଦେହରେ ଯେଉଁଳି ସିଧାସଳଖ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରେ, ଜଣେ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଖରେ ସେଭଳି ହୁଏ ନାହିଁ । ମୂଳ ରୋଗ ଥିବ କୁଆଡ଼େ - ରୋଗୀ ଅନ୍ୟ କିଛି କହୁଥିବେ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଇଁ ବୟସ୍କ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାବେଳେ ଅଧିକ ସାବଧାନତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ପାକସ୍ଥଳୀରେ ରୋଗ

ଆମେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତଯେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ମଧ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ହଜମ ରସ ଝରୁଥାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀର ହଜମ ରସ, ପିତ, ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରୁ ଝରୁଥିବା ରସରେ ହୁଏତ ସାମାନ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରୁ ଝରୁଥିବା ରସ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମିଯାଇଥାଏ । ଆମ ପାଟିରୁ ପାକସ୍ଥଳୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବିଥିବା ଖାଦ୍ୟନଳୀ ବା ଏସୋଫାଗସ୍‌ରେ ଅଧିକ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦିଏ । ଅନ୍ତନ୍ତ୍ରାଡ଼ିର ଶେଷଭାଗ ବା ବୃହଦନ୍ତ୍ରରେ ମଧ ବୟସଜନିତ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଖାଦ୍ୟନଳୀ ବା ଏସୋଫାଗସ୍‌ରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବା ବା ଢୋକିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟନଳୀର ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହେତୁ ଏ ଭଳି ହୋଇଥାଏ । ପାରକିନ୍‌ସନ ରୋଗ, ମୋଟର ନିୟୁରନ ରୋଗ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ରକ୍ତ ନଳୀର ରୋଗ ବା ଡିମୋନ୍‌ସିଆ ଭଳି ରୋଗରେ ଏଭଳି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ଔଷଧ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦେହକୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ରୋଗୀ ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ଅତି ଟାଣ ବା ଅତି ପାଣିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଅସାବଧାନ ହେଲେ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ପେଟକୁ ନ ଯାଇ ଛାତିକି ଚାଲିଯାଏ ଓ ନିମୋନିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀର ଉପରିଭାଗ ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ କର୍କଟ ରୋଗହେଲେ ବା ଛାତିର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଅର୍ବୁଦ ବା ଟିଉମର ଏବଂ ବୃହତ୍ ଧମନୀର ତ୍ରୁଟିହେତୁ ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବାର ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟନଳୀର କାନ୍ଥ ଉପରେ ବାହାରପଟୁ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ନିୟମିତ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ପ୍ରଦାହ ହୋଇ କ୍ରମଶ ସରୁ ହୋଇଯାଏ, ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଅମ୍ଳାଧିକ୍ୟ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ହୁଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟନଳୀକୁ ସଂପ୍ରସାରିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବୟସ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଆକାଲାସିଆ କାଡିଆ ନାମକ ଏକ ବେମାରି ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ।

ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘା'ରୋଗ

ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘା' ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଅଧିକ ପରିମାଣର ବେଦନାନାଶକ ଔଷଧ ସେବନ କଲେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଦରଜ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ପେଟ ବିନ୍ଧା ବା ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଅନେକ ଏଭଳି ଔଷଧ ଖାଇଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଘା' ପାକସ୍ଥଳୀରେ ବା ଗ୍ରହଣୀରେ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ଏଭଳି ହୁଏ । ବୟସ୍କଲୋକମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ପେଟରେ ହେଉଥିବା ସାମାନ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଘା ' ବଢ଼ିଯାଏ । ଅନେକ ଲୋକ ଖାମ୍‌ଖିଆଲ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ହେଳା କରନ୍ତି ଓ କଷ୍ଟ ଭୋଗକରନ୍ତି । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ବଡ଼ ଘା' ହେଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାକସ୍ଥଳୀରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ଉଚିତ ।

ଯଦି ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହଠାତ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ ହ୍ରାସ ପାଏ ତେବେ ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରୋସ୍କୋପି ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା କର୍କଟ ରୋଗ ଅଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ ।

ଅନ୍ତଃନଳୀ ବା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ହେଉଥିବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦହେବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ରକ୍ତନଳୀର ଦୁର୍ବଳତା ହେତୁ ଏଭଳି ହୁଏ । ରୋଗୀଙ୍କର ମଳ ପରୀକ୍ଷା କରି ଅଦୃଶ୍ୟ ରକ୍ତ ଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିବା ଉଚିତ । ଏଣ୍ଡୋସ୍କୋପି ପରୀକ୍ଷା ବର୍ତ୍ତମାନ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହେଉଛି । ଜୀବନଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହିଁ ପେଟଘା'ର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୂଳ ଚିକିତ୍ସା । ମଦ୍ୟପାନ,ତମାଖୁସେବନ, ଜର୍ଦ୍ଦା, ଗୁଣ୍ଡିଥିବା ପାନ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିବା ମନା । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ୬ ରୁ ୮ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ରୋଗ ସହିତ ଦେଖାଦେଉଥିବା ରକ୍ତହୀନତାର ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ହେବା ଦରକାର । ପାକସ୍ଥଳୀରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହେଲେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଓ ରାସାୟନିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ବାନ୍ତି ଲାଗିବା

ଅନେକ ସମୟରେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅରୁଚି ହେବା ସହ ଅଇ ଲାଗିବା ବା ବାନ୍ତି ହେବା କଥା କୁହନ୍ତି । ପେଟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୃମି ରୋଗ ହେଲେ ଏଭଳି ହୁଏ । ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ପରିସ୍ରାରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗରେ ଏହା ଦୂର ହୁଏ ।

ଅନେକ ବେଦନାନାଶକ ଔଷଧ, ଡିଗ୍‌କସିନ୍ ଭଳି ଔଷଧ ଓ ପରିସ୍ରା ରୋଗରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଫ୍ୟୁରାଡାନ୍‌ଟିନ୍ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ଲାଗିଥାଏ ।

ବୃହଦନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦାହ ବା କୋଲାଇଟିସ୍

ଆମିବାଇସିସ୍ ନାମକ ରୋଗ ହିଁ ଆମଦେଶରେ ବୃହଦନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦାହର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ରୋଗୀଙ୍କର ଠିକ୍ ସମୟରେ ଝାଡ଼ାହୁଏ ନାହିଁ । ବେଳେ ବେଳେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ଝାଡ଼ାରେ ଲାଳ ପଡ଼ିଥାଏ । ଝାଡ଼ା ପରୀକ୍ଷା କରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟର କାରଣ

ଅନ୍ତନଳୀର ମାଂସପେଶୀର ଦୁର୍ବଳତା ହେତୁ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହୁଏ । ମାନସିକ ଅବସାଦ, ପାରାକିନ୍‌ସନ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ବନ୍ଦ ପାଇଁ ଖାଉଥିବା ଔଷଧର ପ୍ରଭାବରେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଚଳପ୍ରଚଳ କମିଗଲେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ହୁଏ । ଏନିମା, ହାଲୁକା ଝାଡ଼ା କରାଇବା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ତରଳ ଝାଡ଼ା

ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ କୃମି ସଂକ୍ରମଣ ହେତୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ରୋଗୀଙ୍କର ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବା ଫଳରେ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ସାଲାଇନ୍ ଦେବା ଜରୁରୀ । ଅନେକ ସମୟରେ ପରିସ୍ରାସଂକ୍ରମଣ ହେତୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବାରୁ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ । ବାରମ୍ବାର ପତଳା ଝାଡା ହେଲେ ରୋଗୀଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଓ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ । ତ୍ୱରିତ ରୋଗନିରୂପଣ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରିବା ବିଧେୟ । ରକ୍ତର ଲବଣାଂଶ ପରୀକ୍ଷା କରି ଭରଣା କରିବା ଉଚିତ । ରୋଗୀଙ୍କୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରକ୍ତ ଦେବା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗଥିବା ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଅଧିକ ସାବଧାନତା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବୃହଦନ୍ତ୍ରରେ କର୍କଟ ରୋଗ

କୌଣସି ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ମଳତ୍ୟାଗରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଦେଲେ, ହଠାତ୍ ଓଜନ କମିଗଲେ, ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବା କଳାଝାଡ଼ା ହେଲେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ବୁଝାଇ କୋଲୋନସ୍କୋପି ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ଭାବରେ ରୋଗ ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରେ । ଅଲ୍ସେରିଟିଭ୍ କୋଲାଇଟିସ୍ ଓ କ୍ରହନ୍ସ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ମଳଦ୍ୱାରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିବାର ଏହି ରୋଗ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅର୍ଶ

ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ପ୍ରୋକ୍ଟୋସ୍କୋପି ପରୀକ୍ଷା କରି ଅର୍ଶ ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣି ହୁଏ ।

ତୁଳସୀପୁର, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧୁମେହ

ଡାକ୍ତର ବିଭୂତିଭୂଷଣ ତ୍ରିପାଠୀ
ମଧୁମେହ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ମାନବ ଜୀବନର ଶେଷ ସୋପାନ - ପରିଣତ ବୟସ, ଜରା ବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସହିତ ଡାଇବେଟିସ୍ (ମଧୁମେହ) ରୋଗ ଓତପ୍ରୋତ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ଏହି ଦୁଇଟି ସର୍ବ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାର ବହୁଳତା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ କଳନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ପ୍ରତିପାଦିତ ।

ପରିସଂଖ୍ୟାନ - 'କ'

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ବ୍ୟାପକତା ଓ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ବିସ୍ତାରର ସୂଚନା ଆହୁରି ବେଶି ଚମକପ୍ରଦ । ପ୍ରାୟ ୩୫ ବର୍ଷ ତଳେ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ସାଧାରଣ ଜନତାର ନମୁନା ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ୧୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ୨-୩ ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ୦.୬ - ୧.୬ ପ୍ରତିଶତଙ୍କଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଥିବା ଠାବ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ହିସାବରେ ଦେଶରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୯୦ ଲକ୍ଷ ହୋଇଥିବ, କିନ୍ତୁ ୧୯୯୫ ସୁଦ୍ଧା ଏହି ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୧୯୪ ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥାଦ୍ୱାରା ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୨୦୨୫ ମସିହା ବେଳକୁ ୫୭୨ ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବା ସୂଚନା ପରବର୍ତ୍ତୀ କଳନାରୁ ହିସାବ କରାଯାଇଛି । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ସଂଖ୍ୟା ୧୩୫ ନିୟୁତରୁ ୩୦୦ ନିୟୁତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବ । ଜାପାନ ଓ ୟୁରୋପ ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଚୀନ୍, ପାକିସ୍ତାନ ଓ ମଧ୍ୟପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶୀୟ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏହି ବୃଦ୍ଧିହାର ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ । ଜୀବନଧାରଣର ମାନ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମରେ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ବିବେଚିତ । ଅଦ୍ୟାବଧି ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଓ ଏଥିଜନିତ ସମସ୍ୟା ସାରା ପୃଥିବୀ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତବର୍ଷରେ ସର୍ବାଧିକ । ତେଣୁ ଏବେ ଭାରତ ପୃଥିବୀର ଡାଇବେଟିସ୍ ରାଜଧାନୀ ଭାବରେ ପରିଚିତ । ପ୍ରବାସୀ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ଅନୁପାତ ସେସବୁ ଦେଶର ସ୍ଥାନୀୟ ଅଧିବାସୀଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବୋଲି ବହୁ ଦିନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଡାଇବେଟିସ୍

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାୟତଃ ୩୦ ବର୍ଷ ପରଠାରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ବିପାକ ବିଚ୍ୟୁତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଗତ ଶତାବ୍ଦୀର ନବମ ଦଶକ ସମୟରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ୩୦ ବର୍ଷ ପାଖାପାଖି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧.୫ ପ୍ରତିଶତଙ୍କ ଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ଏହା ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ୧୮ ରୁ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ଭାରତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟ ଆମେରିକାର ଅନୁରୂପ । ଏଣୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଜରା ବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଅନୁଗାମୀ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପରିସ୍ଥିତି ୫/୭ ବର୍ଷ ଅଧିକ-ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନୀୟ ।

ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ନିଦାନ

ଡାଇବେଟିସ୍ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ବ୍ୟାଧି । ଏହା ଇନସୁଲିନ୍ ନାମକ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ରସାୟନର ଅଭାବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତିର ଅବକ୍ଷୟ କାରଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଓ ଶକ୍ତି ବା ଉର୍ଜା ଯୋଗାଣ ପାଇଁ ଏଇ ରସାୟନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ ଶରୀରରେ ବହୁବିଧ ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଉଦ୍ଦୀପକ ଓ ପରିଚାଳକ; ଜୈବଶକ୍ତି ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବିପାକ ଆବଶ୍ୟକ ମତେ ଗଠନ Anabolism (ପୁଷ୍ଟି) ଓ ଭଞ୍ଜନ cetabolism (କ୍ଷୟ ଅପଚୟ) ଦିଗରେ ସକ୍ରିୟ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶରୀରର ବିକାଶ, ବିବର୍ତ୍ତନ, ସଞ୍ଚାଳନ, କ୍ଷୟକ୍ଷତି ସଂସ୍କାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବିନିଯୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ । ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଶେଷ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ହେତୁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଜୀବନ ଧାରଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ମୌଳିକ ଓ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

ଡାଇବେଟିସ୍‌ରେ ବିପାକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ପ୍ରାଣର ମୂଳସୂତ୍ର ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟାଇଥାଏ ଡାଇବେଟିସ୍ । ପୂର୍ବ ସୂଚନା ମତେ ଏହା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଡାଇବେଟିସ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ଉପରେ କର୍ଯ୍ୟକାରିତା ହ୍ରାସ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଇନ୍‌ସୁଲିନ କ୍ଷରଣର ହ୍ରାସ ହେତୁ ଘଟିଥାଏ । ପରିଣତିରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ସଦୁପଯୋଗଦ୍ୱାରା ଉର୍ଜା ଯୋଗାଣ ଓ ଶରୀରର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହାହିଁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ । ଆହାରର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ହେଲା ଶ୍ୱେତସାର (Carbohydrate) ସ୍ନେହସାର (Fat) ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର (Protein) ।

ଖାଦ୍ୟସାର ଓ ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଚଳତ୍‌ଶକ୍ତି ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଇଂଜିନ ପରି ଇନ୍ଧନ ଜାତ ଶକ୍ତି ବା ଉର୍ଜା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଇନ୍ଧନର ଆବଶ୍ୟକତା କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଉପକରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ଥୂଳ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଇନ୍ଧନ ଭାବରେ ଉର୍ଜା ଯୋଗାଣରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଉଥିବାବେଳେ ପୁଷ୍ଟିସାର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜୀବକୋଷ ସମ୍ଭାରର ଉତ୍ପାଦନ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ସଂସ୍କାରଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଗଠନ ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଶ୍ୱେତସାର - ***Carbohydrate***

ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ (ଚାଉଳ, ଗହମ) ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଫଳ, ଆଳୁ ଓ ଚିନିରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଦାମରେ ମିଳିଥାଏ ଓ ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉଦର ପୂର୍ତ୍ତିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥିବାରୁ ଆମ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟଜନିତ ଉର୍ଜା(Calorie) ପରିମାଣରେ ୭୦-୮୦ ଭାଗ ଏହି ପ୍ରକାର ଉପାଦାନରୁ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ଅନ୍ତଃନଳୀର ଗ୍ଲୁକୋଜ ଆକାରରେ ରକ୍ତସ୍ରୋତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଓ ଯକୃତ୍ ଦେଇ ସାରା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କୋଷଗୁଚ୍ଛମାନଙ୍କ ବିନିଯୋଗ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମାଂସପେଶୀରେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ଉପଯୋଗ ସବୁଠାରୁ ବେଶି । ଶ୍ୱେତସାର ନିହିତ ଶର୍କରା ଅବସନ୍ନ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଉପାଦେୟ । ଶରୀରରେ ଶର୍କରା(Glucose) ଯକୃତ୍ ଓ ମାଂସପେଶୀରେ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ (Glycogen) ଆକାରରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥାଏ । ସାମୟିକ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରରେ ଅନଟନ ଦେଖାଦେଲେ ଯକୃତ୍‌ରୁ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ ଭଞ୍ଜନରୁ ଉଦ୍ଭୂତ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଅବସ୍ଥା ସମ୍ଭାଳି ଦେଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଉପବାସ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସେବନର ବିଳମ୍ବିତ ପ୍ରହରରେ ଯକୃତ୍ ଆଗେ ଶ୍ୱେତସାର (ସ୍ନେହ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଉତ୍ପାଦ) ସୂତ୍ରରୁ ନୂତନ ଗ୍ଲୁକୋଜ ସୃଷ୍ଟି କରି ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ, କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆପତଃ ଶକ୍ତି ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ଶର୍କରାରୁ ମିଳିଥାଏ । ମାଂସପେଶୀରେ ଗଚ୍ଛିତ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ ଏଥିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ନେହସାର - ***Fat***

ଆହାରର ଅନ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଉପକରଣ ସ୍ନେହସାର ତୈଳ ଓ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଉପାଦାନରୁ ଉପଲବ୍ଧ । ରନ୍ଧନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ତେଲ, ଘିଅ ଓ ଲବଣରେ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଭାବରେ ଏବଂ ଦୁଧ, ମାଛ,ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା, ସୋୟାବିନ, ନଡ଼ିଆ, ବାଦାମ, ରାଶି ଓ ସୋରିଷତେଲ ପ୍ରଭୃତିରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ସ୍ନେହସାର ନିହିତ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ମିଳିଥିବା ଓ ବିପାକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଧିକ ସ୍ନେହଦ୍ରବ୍ୟ ବିପୁଳ ଉର୍ଜା ଭଣ୍ଡାର ଭାବରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ (ବିଶେଷତଃ ଚର୍ମତଳେ ଓ ଉଦର ମଧ୍ୟରେ) ଗଚ୍ଛିତ ରହେ । ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ହାରାହାରି ୭ ରୁ ୮ କିଲୋଗ୍ରାମ ସ୍ନେହ ଦ୍ରବ୍ୟ (ଚର୍ବି) ଖାଦ୍ୟ ଅନାଟନ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସଚଳତା ଓ ଯନ୍ତ୍ର ସମୂହରେ ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ଭୂମିକା

ବହୁବିଧ ଜଟିଳତା ବିଶିଷ୍ଟ ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନେକ ବିଭାଗ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ଓ ପରିଚାଳିତ । ସ୍ଥୂଳତଃ ଇନ୍‌ସୁଲିନ ଗଠନ ବା ପୁଷ୍ଟି

Digitized by PPRACHIN, SOA

Anabolic ପ୍ରଣାଳୀର ସହାୟକ ଏବଂ ଭଞ୍ଜନ ଅପଚୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରତିରୋଧକ, ଶ୍ୱେତସାର ଗ୍ଲୁକୋଜର ବିନିଯୋଗ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଇନ୍ସୁଲିନ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ନିଦର୍ଶନ ।

ପାଚନ ପରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉପଲବ୍ଧ ଗ୍ଲୁକୋଜ ପୋଟାଲ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତ ଦେଇ ପ୍ରଥମରେ ଯକୃତ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଯକୃତ୍‌ରେ ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ନିଷ୍କାସନ ପରିମାଣ ଓ ତାର ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଇନ୍ସୁଲିନର ସହାୟତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ।

ଅବଶିଷ୍ଟ ଗ୍ଲୁକୋଜ ମଧ୍ୟରୁ ବେଶି ଭାଗ ମସ୍ତିଷ୍କ, ସ୍ନାୟୁ ରକ୍ତକଣିକା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ଇନ୍ସୁଲିନ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନୁହେଁ । ବାକି ହାରାହାରି ୨୦-୨୪ ପ୍ରତିଶତ ଗ୍ଲୁକୋଜରୁ ଅଧିକ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀ ସମୂହରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଓ ବଳକା ପରିମାଣ ମେଦ ବା ଚର୍ବି ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ନିୟୋଜିତ କରାଯାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଇନ୍ସୁଲିନ ଉପରେ ଏକାନ୍ତ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଓ ଏହାର ଆପେକ୍ଷିକ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇବାରୁ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଯକୃତ୍ ଓ ଉପାନ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ମେଦକୋଷ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ଲୁକୋଜ ନିଷ୍କାସିତ ଓ ବିନିଯୋଗ ବହୁଳାଂଶରେ ହ୍ରାସପାଏ । ମାଂସପେଶୀରେ ଅବ୍ୟବହୃତ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗର ପ୍ରତୀକ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ ହୁଏ । ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ନିହିତ ବିପାକ ଉପଯୋଗୀ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ପରି ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସ୍ନେହସାର ପାଚନ ପରେ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ପୋଟାଲ ରକ୍ତ ଓ ଲସିକା ମାଧ୍ୟମରେ ଯକୃତ୍ ଓ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶରେ ସଂଚାଳିତ ହୁଏ । ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ କାଇଲୋମାଇକ୍ରନ ଓ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ ଲାଇପେଜ ରୂପରେ ଅବସ୍ଥିତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଲାଇପେଜ ନାମକ ଏନଜାଇମ୍ (Engyme) ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ରସ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିପାକ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । ଲାଇପେଜ ଅନେକାଂଶରେ ଇନସୁଲିନ୍ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଇନ୍ସୁଲିନ ଅଭାବରେ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ନିଷ୍କାସନ କମିଯାଏ ଓ ମେଦକୋଷମାନଙ୍କରେ ଗଚ୍ଛିତ ଚର୍ବିର ଭଞ୍ଜନ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏହି ଦୁଇ କାରଣରୁ ରକ୍ତରେ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ସ୍ତର ଅଯାଚିତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ରକ୍ତରେ ସ୍ନେହାମ୍ଳ (Free fatty acid - FFA) ବୃଦ୍ଧି ଡାଇବେଟିସ ରୋଗର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ସହିତ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍ ଓ ଏଥି ସହିତ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଜଟିଳତା ରକ୍ତବାହୀ ଧମନୀରେ କାଠିନ୍ୟ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ଷତ ଓ ଏଥିରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ହେତୁ ହୃଦାଘାତ (Coronary Thrombosis) ଓ ପକ୍ଷାଘାତ(cerebral artery thrombosis) ପରି ସାଂଘାତିକ ପରିଣତି ବେଶି ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ସମତୁଲ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତସ୍ରୋତରୁ ନିଷ୍କାସନ ଏବଂ ମେଦ ଭଣ୍ଡାରରୁ ଏହାର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଆହରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଥିବାରୁ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ପରିମାଣ ସାମାନ୍ୟ (normal) ରହିଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପୁଷ୍ଟିସାର

ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ମଧ ଇନ୍‌ସୁଲିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟରୁ ସଂଗୃହୀତ ଆମିନାମ୍ଳ ର ଉପଯୋଗ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଉପରେ ଅନେକାଂଶରେ ନିର୍ଭର କରେ । ମାଂସପେଶୀରେ ପ୍ରୋଟିନ ସଂଭାରର ସଂରକ୍ଷଣ ଦିଗରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଅଭାବରେ ବିଶେଷକରି ମାଂସପେଶୀରୁ ପ୍ରୋଟିନ ଅବକ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏଥିରୁ ଉପଲବ୍ଧ ଆମିନାମ୍ଳରୁ ଅଧିକ ନୂତନ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଯକୃତ୍‌ରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଡାଇବେଟିସ୍‌ରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଶର୍କରାର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଆଧାର ।

ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ପ୍ରକାଶ

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ ଓ କାରଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ଏକ ବ୍ୟାଧି ଭାବରେ ଗଣା ନ ଯାଇ ଏକ ବ୍ୟାଧି-ସମଷ୍ଟି ବା (Syndrom) ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରାଯାଇପାରେ ।

୧. ପ୍ରାଇମେରୀ (Primary) ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱୟଂସମ୍ଭୂତ ଓ

୨. ସେକେଣ୍ଡାରୀ (Secondary) ସହକାରୀ ଅନ୍ୟ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ରୋଗଜନିତ ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସିତ ରୋଗୀଙ୍କର ବହୁଳାଂଶ ପ୍ରାଥମିକ ଶ୍ରେଣୀର । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମିକ ପ୍ରାରବ୍ଧ ଉପଚାର । ଏହି ବିଭାଗର ରୋଗ ମୁଖ୍ୟତଃ ୨ ବର୍ଷର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ(type-1) ବିଶେଷକରି ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର (Pancreas)ବିଟା କୋଷଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷୟ ଓ ବିଧ୍ୱଂସ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନଟନ ଏହି ପ୍ରକାର ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଜଣାଶୁଣା ହେତୁ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଆବିଷ୍କାର (୧୯୨୧) ପୂର୍ବରୁ ଏଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନେ ଅଳ୍ପଦିନେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡୁଥିଲେ । ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଆୟୁଃ ୪୦ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରୁଅଛି । ଅଳ୍ପ କେତେକ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍ ଏହି ବର୍ଗର (Type-1) ହୋଇପାରେ । ବିଶେଷତଃ ଇଉରୋପରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୮-୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଏହି ବର୍ଗର । ଏସିଆ ଓ ଆଫ୍ରିକାରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମାତ୍ର ୧-୨ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରଥମ ବର୍ଗର ।

ଅପରପକ୍ଷେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ବିଶେଷତଃ ପରିଣତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ସମସ୍ତ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଆମ ଦେଶରେ ଶତକରେ ୯୫ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଏହି ବର୍ଗର । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଅଧିକସଂଖ୍ୟକ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ୪୫-୫୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଆମ ଦେଶରେ ଏମାନଙ୍କର ଆନୁପାତିକ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ୧୦-୧୫ ବର୍ଷ ଆଗରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ବିଦେଶରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଅବିଭାଜିତ ଭାରତବର୍ଷ ଉଦ୍ଭୂତ ନାଗରିକମାନଙ୍କଠାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ସେସବୁ ଦେଶର ଅନ୍ୟ ଜାତୀୟ ଜନସାଧାରଣ ତୁଳନାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ବୟସରେ ବହୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଏ । ସେକେଣ୍ଡାରୀ ବା ସହକାରୀ ଡାଇବେଟିସ୍ ବିଶେଷକରି ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟବ୍ୟାଧି ଏବଂ କେତେକ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ବେମାରିଜନିତ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ହେତୁ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଆମ ଦେଶରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ଓ ତନ୍ତୁବହୁଳତା ହେତୁ ଜାତ ହେଉଥିବା ଡାଇବେଟିସ୍ (Fibro-calculus pancreatic diabetis) ସାଧାରଣତଃ କିଶୋର ଓ ପ୍ରୌଢ଼ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବସ୍ତୁତଃ ସମସ୍ତେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗର (Type-2) ବୋଲି ଧରିନିଆଯାଇପାରେ । ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ବିଳମ୍ବରେ ରୋଗର ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ ଓ ଅବିଳମ୍ବେ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ । ପରିଣତ ବୟସରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ଅନେକ ଦିନ ରହୁଥିବାରୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରିବା ବିଧେୟ । ଅନେକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଜଣାଥିବା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯେତିକି ଆଉ ପ୍ରାୟ ସେତିକି ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ଥାଏ । ଅନିର୍ଣ୍ଣୀତ ବ୍ୟାଧି ତିଳ ତିଳ କରି ଶରୀରର କ୍ଷତିସାଧନ କରୁଥିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣ ଅଛି ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । କେତେକ ଉପସର୍ଗ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ନୋକ୍ତ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ପରିଚାୟକ ।

ରୋଗ ଓ ଜଟିଳତାର ସୂଚନା

- ☞ କ୍ଳାନ୍ତି, ଦୁର୍ବଳତା, ଶରୀରକ୍ଷୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଓଜନ ହ୍ରାସ ।
- ☞ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଓ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା, ରାତିରେ ବେଶିଥର ପରିସ୍ରା ପାଇଁ ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ, ଅଧିକ ତୃଷା ଓ ଜଳପାନ ।
- ☞ ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାର କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା, ଫାଟି ଫାଟି ଯିବା ଓ ଘା' ହେବା ।
- ☞ ହାତଗୋଡ଼, ଅଣ୍ଟାପିଠି, କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀରେ ଦରଜ ଓ ଘୋଳାବିନ୍ଧା । ମଝେ ମଝେ ଆକସ୍ମିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଆକୁଞ୍ଚନ (cramp)
- ☞ ବାରମ୍ବାର ବଥ, ଫୋଟକା ବା ବ୍ରଣ ଜାତୀୟ ଘା' ବାହାରିବା, ବେଶିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘା' ନ ଶୁଖିବା ।
- ☞ ଛାତିରେ ସାମୟିକ ଶ୍ରମପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା (angina) ହୃଦାଘାତ, ପକ୍ଷାଘାତ ବା ତାହାର ପୂର୍ବାଭାଷ (TIA)
- ☞ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଅପଚୟ ।
- ☞ ବୃକ୍କ ରୋଗଜନିତ, ଶୋଥ, ମୁହଁ, ପାଦ ଫୁଲିବା ଓ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ।
- ☞ ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭପାତ, ସଦ୍ୟଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ, ବେଶି ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଇତିହାସ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ପରିସ୍ରା କରିଥିବା ଜାଗାରେ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଲାଗିବା ଓ ଲୁଗାପଟାରେ ବା ପକ୍କା ଉପରେ ପରିସ୍ରା ପଡ଼ି ଶୁଖିଗଲେ ଚୂନ ପରି ଧଳା ଆସ୍ତରଣ ଦେଖିଲେ ଶର୍କରା ଥିବାର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ।

ବେଶ୍ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷତଃ ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ କୌଣସି ଉପସର୍ଗର ପ୍ରକାଶ ପାଇ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିୟମିତ ଗତାନୁଗତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଅପରେସନ ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ରୋଗହେତୁ ସାଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ଅବସରରେ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ସନ୍ଧାନ ମିଳିଥାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍ ସୂତ୍ରପାତ ହେବାର ଯେତେ କମ୍ ସମୟରେ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବିଧାନ କରାଯାଇପାରେ; ଏହି ରୋଗର ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ଭୟାବହ ଜଟିଳତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେତେବେଶି ରକ୍ଷାପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏଣୁ ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଡାଇବେଟିସ୍ ସଂଘ ୪୫ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନେ ପୃଥୁଳ ଓ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ମଧ୍ୟରେ କାହାରି ଡାଇବେଟିସ୍ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ଓ ନିମ୍ନସ୍ଥ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ତତଃ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ଭାରତବର୍ଷ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଏସୀୟ ଦେଶମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ ସୀମା ୪୫ ନ ହୋଇ ୩୫ ବର୍ଷ ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଅଛି ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଡାଇବେଟିସ୍

ଯୁବାବସ୍ଥା ପରଠାରୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ପ୍ରୌଢ଼ ଅବସ୍ଥାରେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମରେ ଲାଘବ, ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଳାସ ଅନୁରୂପୀ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ପ୍ରଭୃତି ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ କାରଣ ଏଥିର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପରିଣତ ବୟସର ଅନେକ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ବ୍ୟାଧି ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତ ଶରୀର ପ୍ରଚଳନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି । ଏଥି ସହିତ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କ୍ଷରଣରେ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଥିଳତା ଆସିଥାଏ ଓ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ବିରୋଧ (Insulin resistance) କାଏମ ରହିଥାଏ । ଜନ୍ମଜ ପ୍ରଭାବ ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ଉପରୋକ୍ତ ପରିବେଶଜନିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମିଶି ଡାଇବେଟିସ୍ ସୂତ୍ରପାତ ଓ ପ୍ରଗତିରେ ପରିଚାଳକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ୩୦ ବର୍ଷ ପରେ ପ୍ରତି ଦଶକ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଅସହନୀୟତା (Impaired glucose tolerance I.G.T) କେତେକାଂଶରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ପ୍ରୌଢ଼ ବୟସରେ ୪୫-୫୫ ବର୍ଷ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ହେଲେ ହେଁ ତତ୍‌ପରେ ଉଚ୍ଚ ବୟସ୍କ (୬୦-୭୦ ବର୍ଷ) ଓ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୭୧-୮୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ଆନୁପାତିକ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ଚାଲିଥାଏ । ଅତି ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କଠାରେ ନୂଆକରି ଡାଇବେଟିସ୍ ବାହାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର କେତେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ

ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୁଏତ ଆଗରୁ ଜଣାଯାଇଥାଏ ବା ନୂତନକରି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ବିରଳ ପ୍ରଥମ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବହୁବର୍ଷଧରି ରହିଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ୧୦-୧୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରିଥାଏ । ପରିଣତ ବୟସରେ ନୂଆକରି ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ଡାଇବେଟିସ୍ ମଧ୍ୟ ବହୁବର୍ଷ ଧରି ଶରୀରରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ନିମ୍ନସ୍ତରରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଇ କିଛି କିଛି କ୍ଷତି ସାଧନ କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଶେଷ କରି ୩ଟି ବିଭାଗରେ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ।

୧. ବୃହତ୍ ଓ ବିଶେଷକରି ମଧ୍ୟମ ସାଇଜ ଧମନୀର କାଠିନ୍ୟ ଓ ରନ୍ଧ୍ର ସଂକୋଚନ (atherosclerosis)

୨. କ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ରଶିରା (arteriole, venule) ଓ ବିଶେଷକରି ଜାଲିକା (capillary)ରେ ବୈକଲ୍ୟ ବା ରୁଗ୍ଣତା ।

୩. ଦୂରପ୍ରସାରୀ ସ୍ନାୟୁ ରଜ୍ଜୁମାନଙ୍କର କ୍ଷୟ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ବ୍ୟାଧି ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଜଟିଳତାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । କରୋନାରୀ ଧମନୀର କାଠିନ୍ୟ ଓ କ୍ଷତ ହେତୁ ହୃଦାଘାତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଧମନୀ ନିରୋଧଜନିତ ପକ୍ଷାଘାତ ଓ ଦୂରପ୍ରସାରୀ ଧମନୀ ବିକୃତଜନିତ ଗୋଡ଼ ଓ ପାଦରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ରକ୍ତ ଚାଳନା ଯୋଗୁଁ ନାନା ଉପସର୍ଗ ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କରୋନାରୀ ହୃଦ୍‌ବ୍ୟାଧି ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨.୫ ରୁ ତିନିଗୁଣ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ୫-୬ ଗୁଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକା ଦେଖାଯାଏ । ପକ୍ଷାଘାତ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୨/୩ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଗୁରୁତର ଆଘାତ, କ୍ଷତ ଓ ପଚା ଘା' ପାଇଁ ପାଦ ଓ ଗୋଡ଼ର ବିଚ୍ଛେଦନ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ବହୁଗୁଣ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ।

ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବକୋଷ ସମୂହକୁ ଅକ୍‌ସିଜେନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଣ କରି ଜାଲିକା (capillary) ଗୁଡ଼ିକର ଆବରଣରେ ବୈକଲ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରେ ଏହା ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷକରି ଚକ୍ଷୁପଟଳ (retina) ବୃକ୍‌କରେ ଥିବା କୋଶିକାର ସ୍ତବକ (glomerulus) ଓ ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ରିକାରେ ଥିବା ଜାଲିକାର ରୁଗ୍ଣତା ସବୁଠାରୁ ବେଶି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍ ଦୃଷ୍ଟିପଟଳ କ୍ଷୟ (retinopathy) ଅନ୍ଧତ୍ୱର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ଏହା କେବଳ ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ବେଳକୁ ଅଳ୍ପ କେତେକଙ୍କଠାରେ ଏହାର ସଙ୍କେତ ମିଳିପାରେ । କିନ୍ତୁ ୨୦-୩୦ ବର୍ଷ ପରେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀମାନଙ୍କଠାରେ ରେଟିନୋପାଥି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ପ୍ରାୟ ୧୦-୧୫ ପ୍ରତିଶତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଥିପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ବିଶେଷ ଅପଚୟ ଘଟିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଡାଇବେଟିସ୍ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସର୍ବପ୍ରଧାନ କାରଣ ହିସାବରେ ପରିଗଣିତ ।

ବୃକ୍କ କ୍ଷୟ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଓ ପ୍ରମୁଖ ଜଟିଳତା । ସାଧାରଣତଃ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟର ୧୦-୧୫ବର୍ଷ ଭିତରେ ୨୦-୨୫ ପ୍ରତିଶତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୫ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ଆଭାସ ମିଳିପାରେ । ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ହେଳା କରୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରୋଗୀ ଏହି ଜଟିଳତାରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । କୌଣସି ଜନ୍ମଗତ ଉତ୍ପାଦ ବା ଉପଯୋଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ସଂପୃକ୍ତ ବୃକ୍କ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ପରିସ୍ରାରେ ସାମାନ୍ୟ ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍ (Albuminuria) ଦେଖାଯାଏ । ଯାହାକୁ କେବଳ ମାଇକ୍ରାଲ(micral) ଟେଷ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ଜାଣିହୁଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିଷ୍କାସିତ ହେବାଦ୍ୱାରା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ସକାଳୁ ଆଖିପତା ଫୁଲିବାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ମୁହଁ ଓ ପାଦ ଫୁଲିବା ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ପରିସ୍ଥିତି ବେଳକୁ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଶରୀରରେ କ୍ଳାନ୍ତି ଭାବ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଓ କିଛି ମାସ ବା ବର୍ଷ ଭିତରେ ବୃକ୍କର ଅକ୍ଷମତା ହେତୁ ପରିସ୍ରା ପରିମାଣ କମିଯାଏ ଓ ରକ୍ତରେ ୟୁରିଆ ଏବଂ କ୍ରିଏଟିନିନ୍ (Urea & Creatinine) ଉନ୍ନତ ସ୍ତରର ଥିବାର ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଏ । ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା, ଭୋକ ନ ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଶାନ୍ତି ଓ ଭ୍ରମ ଦେଖାଦେଲେ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଡାଇଲିସିସ୍ ଓ ବୃକ୍କ ରୋପଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ହୋଇପଡ଼େ । ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବୃକ୍କ ଅକ୍ଷମତାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଜନକ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍‌ଜନିତ ବୃକ୍କ ଅକ୍ଷମତା ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

କରୋନାରି ହୃଦବ୍ୟାଧି, ପକ୍ଷାଘାତ ପଛକୁ ବୃକ୍କ ଅକ୍ଷମତା (Renal failure, end stage renal desease) ଡାଇବେଟିସ୍ ସମ୍ପୃକ୍ତ ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ରକ୍ତଚାପ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ବିଧିବଦ୍ଧ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିଷ୍କାସନ ଓ ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ପରିସ୍ରା ପରିମାଣ ମାପ ଓ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରୁ ବୃକ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା(kidney function) ନିରୂପଣ କରିବା ଏକାନ୍ତ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ରୀ କ୍ଷୟ (neuropathy) ଡାଇବେଟିସ୍ ବ୍ୟାଧିର ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଧାନ ଜଟିଳତା । ବ୍ୟବହାରିକ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଯଥା: ସଂଚାଳକ ବା ପରିଚାଳକ (motor) ସ୍ନାୟୁ ଓ ସଂଜ୍ଞା ବା ଅନୁଭୂତିବାହୀ (Sensory) ସ୍ନାୟୁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ (autonomic) ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ଯନ୍ତ୍ର ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ନିୟୋଜିତ ।

ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ନିର୍ଗତ ବାରଯୋଡ଼ା ଓ ସୁଷୁମ୍ନାରୁ ବାହରୁଥିବା ୩୦ ଯୋଡ଼ା ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରୁ ଶେଷ ୭/୮ ଯୋଡ଼ା ବହୁଦୂର ପ୍ରସାରୀ ଓ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସ୍ନାୟୁ କ୍ଷୟ ହୋଇ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରକ୍ତ ଶର୍କରା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଦିନରେ ପାଦ ଓ ଗୋଡ଼ରେ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ହେବା, ବଧିରା ବା କାଲୁଆ ଲାଗିବା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣର କିଛି ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରଶମିତ ହୋଇପାରେ । କମ୍ ଓଜନ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଅଧିକ ଅନୁପାତରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟମ ଶ୍ରେଣୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପାଦ ଓ ଗୋଡ଼ର ବେଳେ ବେଳେ ହାତର ସ୍ନାୟୁ କ୍ଷୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଧୀରେ ଧୀରେ ଲାଗିରହେ ଓ ସଂଜ୍ଞାବାହୀ ସ୍ନାୟୁରେ ବିକୃତି ହେତୁ ଆଙ୍ଗୁଠି, ପାଦ, ଗୋଡ଼ ଓ ହାତରେ ସ୍ପର୍ଶ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ସାମାନ୍ୟ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ଓ ପିନ୍ ଫୋଡ଼ିଲାପରି ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିଲେ ବି ବିଶେଷ ବ୍ୟସ୍ତ କରେ ନାହିଁ । ରୋଗ ଆରମ୍ଭର ୧୫ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ବେଳକୁ ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୧୫-୩୦ ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଜଟିଳତା (Diabetic peripheral neuropathy) ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବଧିରା ପାଦରେ ଆଘାତଜନିତ କ୍ଷତ ହେଲେ ହଠାତ୍ ଜାଣିହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଏହା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସ୍ନାୟୁ କ୍ଷୟ ସହିତ ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ତତ୍‌ସହିତ ଧମନୀ କାଠିନ୍ୟ ହେତୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ଅଭାବଥିଲେ ଏହା ପଚା ଘା'ରେ (Gangrene) ପରିଣତ ହୋଇ ଆଙ୍ଗୁଠି ବା ପଦଚ୍ଛେଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଗ୍ରଗତି କରିପାରେ ।

ଏଥିସହିତ ସଂଚାଳକ (motor) ସ୍ନାୟୁ କ୍ଷତି ହେତୁ ବିଶେଷକରି ପାଦର ମାଂସପେଶୀରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଶୁଷ୍କତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏହିହେତୁ ପାଦର ଆକୃତି ଓ ଗଠନରେ ବିକୃତି ଘଟିପାରେ । ଏତଦ୍ୱାରା ଶରୀରଭାର ବହନ କରୁଥିବା ପାଦର ସୁଚାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ବାଧାପାଏ ଓ ଅସ୍ଥାନରେ ଶରୀର ଓଜନର ଚାପ ପଡ଼େ । ପାଦରେ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ହେତୁ କୋଣ ଚାପରେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ବିଣ୍ଡି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପଦଚାଳନା ବେଳେ ପାଦରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ବାହାରିବା ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷକରି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ପ୍ରଥମ ମେଟାଟାସଲର ଅଗ୍ରଭାଗ ତଳେ ଥିବା ମାଂସ ଓ ଚର୍ମ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ପଡ଼ି କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ବହୁବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦରଜ ନ ଥିବାରୁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ ନ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗଭୀର ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣ ଘା' ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ଏହାର କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ ବିପଦର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ସଂଜ୍ଞାହୀନତା ପରିସ୍ଥିତି ଉତ୍କଟ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଅବହେଳିତ ହୋଇପାରେ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ବିପଦ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପଡ଼ି ରହିଥିବା ସବୁଠାରୁ ବେଶିସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଦ ଓ ଗୋଡ଼ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନର ଅକ୍ଷମତା ଓ ପଦ ଛେଦନରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପାଦର ବିଶେଷ ଯତ୍ନନେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ରୀତିମତ ପାଦ ଦେଖି କିଛି ଅସୁବିଧା ଥିଲେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଖାଲି ପାଦରେ ଚାଲିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦଶଙ୍କୁଳ । ପାଦକୁ ଭଲ ଫିଟ୍ କରୁଥିବା ନରମଜୋତା ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାଦର ବିକୃତି ଥିଲେ ସେଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋତା କରାଇ ନେଇ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବିଧେୟ । ପାଦ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଓ ରାତିରେ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଭଲ ଭାବରେ ପୋଛି ପାଉଡ଼ର ପକାଇ ଶୁଷ୍କ ରଖିବା ଉପାଦେୟ ।

ସଂଚାଳକ ସ୍ନାୟୁ କ୍ଷୟ ପାଇଁ କାହାରି ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ବିନ୍ଧେ ଏହା ବୟସ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ବସିବା ସ୍ଥାନରୁ ଉଠି ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ ହାତର ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିବା ଏହି ଜଟିଳତାର ପ୍ରଧାନ ଉପସର୍ଗ । ଉତ୍ତମ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଦାହ ହେତୁ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ବେଶି ଭାଗ ନିମ୍ନ ଅବୟବ ଯଥା ଗୋଡ଼ ଓ ପାଦରେ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଶୋଇବା ବେଳେ ବିଛଣା ଓ ଘୋଡ଼ାଇ ହେବା ଚାଦର ସ୍ପର୍ଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବଢ଼ିଯାଇପାରେ । ଜଳିବା, ପୋଡ଼ିବା, ଉତ୍ତପ୍ତ ଲାଗିବା, ଛୁଞ୍ଚିଫୋଡ଼ି ହେବା ଓ ବିଜୁଳି କରେଣ୍ଟ ଲାଗିବା ଭଳି ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଅନୁଭୂତି ରୋଗୀକୁ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରିପକାଏ । ଉତ୍ତମ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ କେତେକ ଗ୍ୟାସ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଉପଶମ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

କ୍ଷିପ୍ର ଜଟିଳତା

ଉପରୋକ୍ତ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଜଟିଳତା ସାଙ୍ଗକୁ କେତେକ ପ୍ରକାରର କ୍ଷିପ୍ର(acute) ଓ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଜଟିଳତା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ବଥ, ଘା' ଓ ଫୋଟକା ମଧ୍ୟରୁ ପଠାଘା' ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ଏକ ବିଶେଷ ଉପସର୍ଗ । ସାଧାରଣତଃ ବେକମୂଣ୍ଡା ବା ଉପର ପିଠିରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏ ପ୍ରକାର ଘା' ଏକାଧିକ ମୁହଁ ବା ରନ୍ଧ୍ରହୋଇ ସେଥିରୁ ପୂଜ ବାହାରୁଥାଏ । ସହଜେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ଉପଯୁକ୍ତ antibiotic ଜାତୀୟ ଔଷଧ ଓ ଉତ୍ତମ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ଉଦ୍ଧାର ମିଳେ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ (Bronchitis), ନିମୋନିଆ (pneumonia) ଓ ଖାସ୍‌କରି ଫୁସ୍‌ଫୁସ ବଥ (lung abscess) ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ମୂତ୍ରାଶୟ ଓ ମୂତ୍ରମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ସମସ୍ୟା ହେଲେ ସହଜରେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଯୋନିମୁଖ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସଂକେତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୃଦ୍ଧ ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ମୂର୍ଚ୍ଛା ଓ ଚେତାଶୂନ୍ୟତା, ଅତିମାତ୍ରାରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି ଓ ଶୁଷ୍କତା ପାଇଁ (hiper osmolar coma) କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଅଜଣାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗକୁ ନିସଂଗତା ଓ ଭିନ୍ନ କ୍ଷମତା(disability) ହେତୁ ଆବଶ୍ୟକ ମତେ ଜଳପାନ ନ କରିପାରିବାରୁ ଏପରି ମାରାତ୍ମକ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମସ୍ତିଷ୍କାଘାତ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ (heart block, heart attack) କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦିରା ପାନ, ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରଦାହ(encephalitis)ବା ମ୍ୟାଲେରିଆର ସମ୍ଭାବନା ବିଚାରକୁ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିମ୍ନୋକ୍ତ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ମୂର୍ଚ୍ଛାର ଆଉ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ।

ଅତି ନିମ୍ନ ଶର୍କରା

ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କ୍ଲୋରପ୍ରୋପାମାଇଡ ବା ଗ୍ଲାଇବେନ୍‌କ୍ଲାମାଇଡ୍ ପରି ଔଷଧ ଓ ବିଶେଷତଃ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକବାର ନିମ୍ନ ରକ୍ତ ଶର୍କରା(hypoglycemia) ର ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ସ୍ତର ୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ପ୍ରତିଶତରୁ କମିଗଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଉର୍ଜା ଅଭାବରେ ଅବଶ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଏହାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁ ସଂସ୍ଥା ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାରୁ ଦେହ ଥରିବା, ଝାଳ ଦେବା ଦ୍ରୁତ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ପ୍ରଭୃତି ସତର୍କ ସୂଚନା ସହିତ ହାଲିଆ ବା ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଅନ୍ଧାର ବା ଜାଲଜାଲିଆ ଦିଶିବା, ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା ବ୍ୟାହତ ହେତୁ ଟଳ ଟଳ ଲାଗିବା ପ୍ରଭୃତି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରୁ କରୁ ସଂଜ୍ଞାହୀନ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ବିଶେଷତଃ ବହୁଦିନ ଧରି ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରାଥମିକ ସଂକେତ, ସୂଚନା ନ ଥାଇ ହତଜ୍ଞାନ ହୋଇଯିବା ବହୁବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଜ୍ଜନକ । କାରଣ ଜଣା ନ ପଡ଼ିଲେ ଓ ସେହିହେତୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଳମ୍ବିତ ହେଲେ ପ୍ରାଣହାନିର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଥିବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ । ଏଣୁ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଔଷଧର ପ୍ରକାର ଓ ମାତ୍ରା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କତା ସହିତ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଖାଇବା ସମୟ ଓ ପରିମାଣରେ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିବା ବିପଜ୍ଜନକ । ଏଣେ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ୟ ବେମାରୀ ଥିଲେ ଓ ଅତି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ପ୍ରବୃତ୍ତିରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଅନିୟମିତତାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ । ଏଥି ସହିତ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରର ମାନସିକ ବିକୃତି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆହୁରି ଜଟିଳ କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରିବାରବର୍ଗ ସର୍ବଥା ସଚେତ ରହିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସନ୍ଦେହଜନକ ହାବଭାବ ଦେଖିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିନି ସରବତ ବା ଗ୍ଲୁକୋଜ ଦେଇ ଅବସ୍ଥା ଆୟତ୍ତ କରିବା ପରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଦେଇଦେବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଚେତାଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଆସିଗଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ କିମ୍ବା ଘରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିଲେ ମାଂସପେଶୀରେ ଗ୍ଲୁକାଗନ ଇଞ୍ଜେକସନ୍‌ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣରକ୍ଷା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ, ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଜଠର ଅନ୍ତ୍ର ବିଭାଗର ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇ ବହୁକିଛି ଉପସର୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ହୋଇ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ବିଶେଷତଃ ନିଶ୍ଚେତକ ପ୍ରୟୋଗ ଅପରେସନ ବା ଦୁର୍ଘଟଣାଜନିତ ଆଘାତ ସମୟରେ ପାକସ୍ଥଳୀର କାର୍ଯ୍ୟ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହେଲେ, ପେଟ ଅଶାନ୍ତି, ପେଟ ଫମ୍ପା, ବାନ୍ତିଲାଗିବା, ଖାଇବାରେ ଅରୁଚି ଓ କ୍ଷୁଧାହୀନତା ପରି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ମଝେ ମଝେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଅତିସାର ପରି ବେଶିଥର ପତଳା ପାଇଖାନା ହେବା ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷତଃ ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ବେଶିଦିନ ରୋଗ ଭୋଗିବା ପରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଯତ୍ନ ଓ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ

କେତେକ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଥିବାର ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମସ୍ୟା ବହୁଗୁଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ପକ୍ଷାଘାତ,ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ ଓ ଲମ୍ବାଜୀବନଦଶା ମଧ୍ୟରେ ଆଘାତ, ଯଖମ ଓ କୌଣସି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟାଧି ହେତୁ ଏମାନେ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ, ଅକ୍ଷମ ଓ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ବା ଅକ୍ଷମ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ରୋଜଗାର ଅଭାବରୁ ବା ହ୍ରାସ ହେତୁ ଅସୁବିଧା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ପାରିବାରିକ ସହାୟତା ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ହେବା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ଯଦିଓ ଆମ ଦେଶରେ କମ୍ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଜରାନିବାସରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ନର୍ସିଂହୋମ ଓ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କିଛିଦିନ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଏଡ଼ାଇହୁଏ ନାହିଁ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ନ ଥିବା ସମବୟସଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦୁଇଗୁଣ ଅଧିକ ସମୟ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କଟାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଓ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିରେ ଅବକ୍ଷୟ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣରେ ସଂହତି ରକ୍ଷାକରିବା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କଠିନ ।

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଆବଶ୍ୟକତା । ଠିକ୍ ସମୟରେ ସମପରିମାଣରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ, ଅଂଗଚାଳନା, ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରାରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ପ୍ରଭୂତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଔଷଧ ସେବନ ଓ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ କଲେ ନ ହୁଏ । ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ପାଦ, ମୁଖଗହ୍ୱର ଓ ଚକ୍ଷୁର ଯତ୍ନ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ନ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ଅଭାବ ଥିବାରୁ ପାରିବାରିକ ସହାୟତା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷତଃ ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାନସିକତା ଓ ପଟୁତାର ସହିତ ସମ୍ପନ୍ନ ନ କରିପାରିଲେ ବିଷମ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଉରୁ ବା ନିତମ୍ବ ସନ୍ଧି (Hip joint) ରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଭାରନେଉଥିବା ଜଂଘହାଡ଼(fumur)ର ଉପରିଭାଗ (neck of the fumur) ଭଗ୍ନ ଅଧିକ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବହୁଦିନ ଶଯ୍ୟାଗତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଥିଲେ ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦସଂକୁଳ । ଶରୀରର ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗରେ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ଚାପ ପଡୁଥିବା ଉନ୍ନତ ଜାଗାମାନଙ୍କରେ ଶଯ୍ୟାକ୍ଷତ(bed sore) ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ଓ ଏପରି ଘା' ଆୟତ୍ତ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆୟାସସାଧ ହୋଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ଅସହାୟ ଓ ନିଃସଙ୍ଗ ହେବାର ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ବିଷାଦମୟ ପରିସ୍ଥିତିରୁ କିଞ୍ଚିତ ନିସ୍ତାର ଦେବା ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟାକରିବା ପରିବାରର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ କେତେକ ରୋଗୀ ବିରକ୍ତ ଓ ଅବସାଦ ହେତୁ ଅସହଯୋଗୀ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି, ଏଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଅଧିକ ଜଟିଳ ଓ ଦୁଃସାଧ ହୋଇପାରେ ।

ଏଥିସହିତ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ବିଶେଷତଃ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସଜନିତ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଏ । ବୋଧଶକ୍ତି ଓ ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନଶୂନ୍ୟତା(Alzheimer's disease) ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେ ଏହାର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଆଁୟାସସାଧ ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ଭୋଜନ ନିରୂପଣ

ଡାଇବେଟିସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ପଥ୍ୟ ଚୟନ ଓ ନିୟମିତ ଭୋଜନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଚିକିତ୍ସାର ମୌଳିକ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ବିଭାଗ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ ଓ ସେବନରେ ଯେତେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଆବଶ୍ୟକ, ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ-ବିଟାକୋଷଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକ ମତେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଉତ୍ପାଦନ ଶକ୍ତିରେ ଅପଚୟ ହେଲେ ସେହିସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲେ ରକ୍ତଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ତ୍ରୁଟି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଥିଲେ ଏଥିରେ ବିଭ୍ରାଟ ହେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ । ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କ୍ଷରଣ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଇଞ୍ଜେକସନ୍‌ଦ୍ୱାରା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଏହିପରି ଆବଶ୍ୟକତାର ଅନୁଗାମୀ ହୋଇ ନ ପାରେ । ଖାଇବା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଦୀପିତ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ମଧ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ ଅପାରଗ । ତେଣୁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହ୍ରାସକାରୀ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଓ ଭୋଜନର ସମୟ, ପରିମାଣ ଓ ଉପକରଣ ମଧ୍ୟରେ ତାଳମେଳ ରକ୍ଷା କରିବା ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆହାର ସାମଗ୍ରୀର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକରେ ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ମୂଳ କର୍ମ । ଅଙ୍ଗ ସଂଚାଳନ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆଶୟମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପାଇଁ ଉର୍ଜା ଯୋଗାଣ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଏହିସବୁ ଉପାଦାନର ପ୍ରାକୃତିକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆଧାର । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀର ଆନୁପାତିକ ପରିମାଣ ବିଷୟରେ ମୋଟାମୋଟି ଧାରଣା ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶ୍ୱେତସାର

ଶର୍କରା ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ । ଏହାର ଆତିଶଯ୍ୟ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ପରିଚାୟକ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଉପାଦେୟତା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ଗୁଡ଼,ଚିନି ଓ ମହୁ ଇତ୍ୟାଦି ମିଷ୍ଟଦ୍ରବ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱେତସାର ବିଶିଷ୍ଟ । ମିଠା ଲାଗୁ ନ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ (starch) ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ । ଏହା ଚାଉଳ, ଗହମ, (ଅଟା, ମଇଦା, ସୁଜି) ଆଦି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଡାଲି ଓ ଆଳୁ ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ ପ୍ରଭୃତି କେତେକ ପରିବା ମଧ୍ୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ନିହିତ । ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ରରେ ପରିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟରେ ଗ୍ଳୁକୋଜରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଅବଶୋଷଣ (absorption)ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ମିଶିଯାଏ । କେତେକ ଭୋଜ୍ୟ, ଯଥା: ମୋଟା ଉସୁନାଚାଉଳ, ଗୋଟା ଗହମ ପେଷା ଚୋକଡ଼ ଥିବା ଅଟା ଓ ଡାଲି ହଜମ ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମିଷ୍ଟଦ୍ରବ୍ୟ, ଆଳୁ, ପରିଷ୍କୃତ ଅରୁଆଚାଉଳ, ମଇଦା ଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଉଚ୍ଚ ଉତ୍ତାପରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ମୁଢ଼ି, ଚୁଡ଼ାଭଜା, ଖଇ, ମକା ପତ୍ରି (cornflakes), ପାଉଁରୁଟି ବିସ୍କୁଟ ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟ ଅତି ସହଜରେ, କମ୍ ସମୟରେ ହଜମ ହୋଇ କ୍ଷିପ୍ର ଭାବରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବଢ଼ାଇ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଏଣୁ ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ପାଚିଲା ଫଳରେ ମିଷ୍ଟତା ବେଶିଭାଗ ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ (fructose) ଜାତୀୟ ଶର୍କରାଜନିତ ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ୍ ସେବନ ପରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଓ ସମୟସାପେକ୍ଷ । ଏଥି ସହିତ ଫଳରେ (ଫଳରସରେ ନୁହେଁ) ରେସା ବା ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହାର ସେବନ ପରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି ଧୀରେ ଧୀରେ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଫଳ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ କେବଳ ଅଙ୍ଗୁରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଗ୍ଳୁକୋଜ ନିହିତ ଥାଏ । ଏଣୁ ବିଶେଷତଃ ଛୋଟ ଚମନ ଅଙ୍ଗୁର ନ ଖାଇବା ଭଲ ।

ଗହମ ପେଷା ଅଟା, କିଛିଟା ଅକାଣ୍ଡିଆ ଉସୁନାଚାଉଳ, ଅଧିକ ରେସା ବିଶିଷ୍ଟ ବୁଟ, ବିରି, ମୁଗ, ହରଡ଼ , ମସୁର, ଶିମ୍ବମଞ୍ଜି, ମଟର, ରାଜମା ପ୍ରଭୃତି ଡାଲି ଜାତୀୟ ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ପରିବା, ଫଳ ପ୍ରଭୃତିରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଶ୍ୱେତସାର ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସ୍ପୃହଣୀୟ ଓ ଉପାଦେୟ ।

ସ୍ନେହସାର

ଉର୍ଜା ବା ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ଓ ସଞ୍ଚୟ ପାଇଁ ସ୍ନେହସାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ । ତତ୍‌କାଳୀନ ଉର୍ଜା ଯୋଗାଣ ପାଇଁ ଶ୍ୱେତସାର ଗ୍ଳୁକୋଜ ଅଧିକ ଉପାଦେୟ । ଅପରପକ୍ଷେ କୌଣସି ଭୋଜନର ପ୍ରାୟ ୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଓ ଉପବାସ ସମୟରେ ଗଚ୍ଛିତ ସ୍ନେହପିଣ୍ଡ ବା ଚର୍ବି (Fat) ଭଣ୍ଡାରରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ସୁଲଭ ସ୍ନେହାମ୍ଳ (FFA) ମାଂସପେଶୀ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉର୍ଜା ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ସ୍ନେହପଦାର୍ଥର ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ସ୍ନେହସାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ ବା ପ୍ରକାଶ୍ୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ରହିଥାଏ । ରନ୍ଧନରେ ବ୍ୟବହୃତ ତେଲ, ଘିଅ, ଲହୁଣି, ସାକାରିନ୍ ଓ ବନସ୍ପତି ପ୍ରଥମ ବିଭାଗର । ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ବିଭିନ୍ନ ବାଦାମ, ନଡ଼ିଆ, ସୋୟାବିନ୍, ରାଶି ଓ ସୋରିଷ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନେହସାର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ରହିଥାଏ ।

ସ୍ନେହାମ୍ଳ ସ୍ନେହସାରର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଓ ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ । ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଓ ବିଭିନ୍ନ କୋଷଗୁଚ୍ଛଦ୍ୱାରା ବିପାକ ପାଇଁ ବହୁଳ ଭାବରେ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ନେହାମ୍ଳ ବହୁବିଧ, ଏହାର ଆୟତନ ଏଥିରେ ଥିବା ଧାଡ଼ିବାନ୍ଧି କାର୍ବନ ପରମାଣୁ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ହୋଇଥାଏ । ବାରରୁ ଚବିଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ବୋନ ପରମାଣୁ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ନେହାମ୍ଳଗୁଡ଼ିକ ସଂଲଗ୍ନ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ ପରମାଣୁ ସଂଖ୍ୟା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସଂତୃପ୍ତ (saturated) ବା ଅସଂତୃପ୍ତ (unsaturated) ବିଭାଗୀୟ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ନେହଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱଭାବତଃ ଥଣ୍ଡାରେ ଘନୀଭୂତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ଯେପରିକି ଘିଅ, ମଖନ, ବନସ୍ପତି, ନଡ଼ିଆତେଲ ଓ ମାଂସର ଚର୍ବି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ତରଳ ତେଲଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ଭାବରେ ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଥାଏ । କେତେକ ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ (essential fatty acids) । ଏଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଶରୀରରେ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନରୁ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର-ଓମେଗା ୬ ଏବଂ ଓମେଗା ୩ (Omega 6, Omega 3) । ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଅନେକ ସୂତ୍ରରୁ ମିଳିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଓମେଗା ୩ ଯାହାର କେତେକ ଦିଗରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମା'କ୍ଷୀର ଓ ମାଛ ଚିକ୍କଣାରେ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ତେଲ ଭିତରୁ ଏହା ସୋରିଷ, କାନୋଲା ଓ ସୋୟାବିନ୍ ତେଲରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ (essential) ସ୍ନେହାମ୍ଳ ୨ଟି ମାଛରୁ ମିଳିଥାଏ କିମ୍ବା ତେଲରେ ଥିବା ଓମେଗା ୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ।

ଅଧିକ ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରାଣିଜ ସ୍ନେହ ପଦାର୍ଥ, ନଡ଼ିଆ ଓ ପାମୋଲିନ୍ ତେଲ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ (cholesterol) ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ଧମନୀରେ କାଠିନ୍ୟ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ହୃଦ୍ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ବ୍ୟାଧି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଉର୍ଜା (calorie) ର ୨୦-୩୦ ଭାଗ ସ୍ନେହସାର ହେବା ଉପାଦେୟ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୬-୮ ଭାଗ ସଂତୃପ୍ତ, ୬-୮ ଭାଗ ବହୁଳ ଅସଂତୃପ୍ତ (Polyunsaturated) ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ଏକକ ଅସଂତୃପ୍ତ (mono unsaturated) ସ୍ନେହାମ୍ଳ ହେବା ଉଚିତ । ଏହସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଚୟନ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପୁଷ୍ଟିସାର

କାର୍ବୋନ, ଅକ୍ସିଜେନ, ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ସହିତ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ ପ୍ରାଣୀ ଶରୀର ଗଠନର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉପକରଣ । ଖାଦ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ବିଭାଗ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀର ଗଠନ ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଉପାଦେୟତା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ଉପରୋକ୍ତ ବହୁବିଧ ଦୈନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ ପାଇଁ ସହାୟକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍(Enzyme) ଓ ବୀଜାଣୁଜନିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ ସବୁ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ମିଳୁଥିବା ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ବିଶିଷ୍ଟ । ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ଥିବା ଉପକରଣ ପ୍ରୋଟିନ୍(Protein) ପ୍ରାୟ ୨୦ଟି ଆମିନୋମ୍ଳ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକର ସମଷ୍ଟି । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ୮ଟି ଆମିନୋମ୍ଳ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ (essential)ହିସାବରେ ଗଣ୍ୟ । କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ପ୍ରାଣିଜ ପୁଷ୍ଟିସାର (ଦୁଗ୍ଧ,ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା) ରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ମୋଟାମୋଟି ସମ ଭାବରେ ନିହିତ ଥାଏ । କୌଣସି ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋମ୍ଳ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ ।

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋମ୍ଳ ପରିମାଣ ଓ ଶରୀରରେ ଉପଯୋଗ ହୋଇପାରୁଥିବା ଅନୁପାତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୁଷ୍ଟିସାରବହୁଳ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଣ୍ଡା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ । ତା'ଉପରକୁ ଦୁଗ୍ଧ ଓ ମାଛ । ଏଥିସହିତ ମାଂସ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ । ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଭିତରୁ ସୋୟାବିନ୍, ବାଦାମ, ରାଜମା, ବୁଟ, ମୁଗ, ହରଡ଼ , ବିରି, ମସୁର, ବିନ୍ ଓ ମଟର ମଞ୍ଜି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ଓ ବାଜରା ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ପ୍ରଭୃତିକୁ ୩ୟ ଶ୍ରେଣୀ ଭାବରେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଚାଉଳରେ ୭ ଓ ଗହମରେ ୧୮ ପ୍ରତିଶତ ଥିବାବେଳେ ସଜନା ଓ ଖଡ଼ା ଶାଗରୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିପାରେ ।

ଦୈନିକ ଭୋଜ୍ୟ : ଆକାର ଓ ପ୍ରକାର

ଇଞ୍ଜିନ୍ ଚାଲିବା ପାଇଁ ଯେପରି ପେଟ୍ରୋଲ,ଡିଜେଲ ବା କୋଇଲା ପ୍ରଭୃତି ଇନ୍ଧନ ଆବଶ୍ୟକ ଶରୀର ଚଳପ୍ରଚଳ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଉର୍ଜା ବା ଶକ୍ତି ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟରୁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ ଉର୍ଜା ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଯେ କେହି ସ୍ୱୀକାର କରିବେ । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାରର ଉତ୍ତାପ ଜନ୍ମାଇବା ଶକ୍ତି (calorie value) ହିସାବକୁ ନେଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗର ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇପାରେ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଏହି ହିସାବ ଅନୁସାରେ ଚଳିଲେ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟି (ଓଜନ) ଉଚିତ ସୀମା ଭିତରେ ରହିଥାଏ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖାଯାଇପାରେ ।

ଶରୀର ଗଠନ ଓ ଶ୍ରମ ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉର୍ଜାର ଆବଶ୍ୟକତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇଥାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ହିସାବ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ । ଉଚ୍ଚ ବୟସ୍କମାନେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଅବସ୍ଥାରେ ନ ଥାଆନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତେବେ ବି ବୃଦ୍ଧ ଏପରିକି ଅତି ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କିଛି କିଛି ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଉପାଦେୟ । ଉଚ୍ଚତାକୁ ଚାହିଁ ଶରୀରର ଓଜନ ସାମାନ୍ୟ (normal diserable) ରହିଥିଲେ ପ୍ରତି କିଲୋଗ୍ରାମ ପାଇଁ ଦୈନିକ ୩୦, କୃଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ୩୫ ଓ ପୃଥୁଳମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୨୦ କାଲୋରି ହିସାବରେ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ଦେବା ଉପଯୁକ୍ତ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସାଧାରଣତଃ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା ୧୨୦୦ରୁ ୧୮୦୦ କାଲୋରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୈନିକ ଭୋଜନରେ ଖାଦ୍ୟସାରର ଅନୁପାତ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ସାଧାରଣତଃ ଶ୍ୱେତସାର ଅଧିକ ଅନୁପାତରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାର ଆଧାର (ଚାଉଳ, ଗହମ, ଅଟା ଇତ୍ୟାଦି) ସୁଲଭ ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ସାଧାରଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଶ୍ୱେତସାରର ଅନୁପାତ ଶତକଡ଼ା ୫୦ ଭାଗରେ ସୀମିତ ରଖାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ରୁଚି ଓ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖି ଏହା ୬୦ ଭାଗକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ । ସ୍ନେହସାର ୨୦-୨୫ ପ୍ରତିଶତ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ୧୫-୨୦ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ହେବା ଉପଯୁକ୍ତ । ପ୍ରତି କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୦.୮ ରୁ ୧.୨ ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ ଖାଇବା ଯଥେଷ୍ଟ ।

ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା

ଶ୍ୱେତସାର	-	୬୦-୬୨ ପ୍ରତିଶତ
ସ୍ନେହସାର	-	୨୦-୨୫ ପ୍ରତିଶତ
ପୁଷ୍ଟିସାର	-	୧୩-୨୦ ପ୍ରତିଶତ

ଆହାରର ଉପାଦାନ ଚୟନ

ଶ୍ୱେତସାର ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରୁ ଶର୍କରା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ । ଖାଇବା ପରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଅତିଶୀଘ୍ର ଅତିରିକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରୁଥିବା ଉପାଦାନ ନିଶ୍ଚିତ ବର୍ଜନୀୟ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମହୁ, ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଓ ଉଚ୍ଚତାପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମଇଦା ତିଆରି ପାଉଁରୁଟି, ବିସ୍କୁଟ, ଧାନ ଚାଉଳ ଜାତ ମୁଢ଼ି, ଖଇ, ଚୁଡ଼ାଭଜା, ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଇଡ୍‌ଲି, ଦୋଷା, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲେକ୍‌ସ, ଚିପ୍‌ସ ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟ ଅନୁପଯୁକ୍ତ । ଆଳୁ ଓ ତହିଁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଗୋଟା ଗହମ, ପେଷା ଅଟା, ଉଷୁନାଚାଉଳ ଓ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଉପକରଣ, ବେସନ, ବୁଟ ଛତୁଆ ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ସିମାଇଁ ଓ ନୁଡ୍‌ଲ(noodles) ମଇଦାରୁ ତିଆରି ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେତୁ ହଠାତ୍ ହଜମ୍ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ କେତେକାଂଶରେ ଗ୍ରହଣୀୟ । ସୁଜି ଓ କଞ୍ଚାଚୁଡ଼ା ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ସାମୟିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ସବୁଜ ପରିବାରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ ଦିଗରୁ ଅତି କମ୍ ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ରେସା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଫଳର ମିଠା ସ୍ୱାଦ ବେଶି ଭାଗ ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ(fructose) ସେବନ ପରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି କ୍ରମଶଃ ବା ଧୀର ଗତିରେ ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଛୋଟ (ଚମନ) ଅଙ୍ଗୁରରେ ପ୍ରାୟତଃ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଥିବାରୁ ଏହା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ପୃହଣୀୟ ମନେହୁଏ ନାହିଁ । ମାଂସଳ ଫଳ (ଫଳରସ ନୁହେଁ) ରେ ଯଥେଷ୍ଟ ରେସା ବା ତନ୍ତୁ ଥିବାରୁ ଏହା ଅନ୍ତରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜର କ୍ଷିପ୍ର ଅବଶୋଷଣରେ ବାଧା ଜନ୍ମାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ଚିନି (sucrose) ଗ୍ଲୁକୋଜ ଓ ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ । ଏଥିରେ ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଷ୍କୃତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏକେବାରେ ରିସାବିହୀନ ଓ ଘନ ଉର୍ଜା ସମ୍ପନ୍ନ (calorie cluse) । କେବଳ ଉର୍ଜା ଉତ୍ପାଦନ ଛଡ଼ା ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ (trace material) ଭିଟାମିନ୍ ଧାତବ ଦ୍ରବ୍ୟ ନ ଥାଏ (empty calories) ଉଦର ପୂର୍ତ୍ତିରେ ସହାୟକ ନ ହୋଇ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୋଇଥିବାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭକ୍ଷଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।

ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶ୍ୱେତସାର ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଅନୁପାତରେ (୨୦ ପ୍ରତିଶତ) ପୁଷ୍ଟିସାର ସହିତ ଦ୍ରବଣୀୟ (soluble) ଅଠାଳିଆ ରେସା ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏଣୁ ଭାତ ଓ ରୁଟି ପରିମାଣ ସୀମିତ କରି ଅଧିକ ଡାଲି, ବେସନ, ବିରି ବା ମୁଗ ପିଠା ଖାଇବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ଭାତ ଓ ରୁଟି ସହିତ ଡାଲି ସଂଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋମ୍ଳ ସମତୁଲ ଭାବରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ନେହସାରସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀର ଚୟନ ଓ ଆନୁପାତିକ ପରିମାଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶରୀର ଓଜନ ସମାନ ରଖିବା ଓ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଧମନୀର କାଠିନ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୀମିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ସ୍ନେହସାର ମନୋନୀତ କରିବା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଶ୍ୱେତସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ୧ଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ହାରାହାରି ୪ କାଲୋରି ଯୋଗାଉଥିବା ବେଳେ ସ୍ନେହସାର ୯ ରୁ ଅଧିକ କାଲୋରି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏଣୁ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ନେହସାର କାଲୋରି ବିଶିଷ୍ଟ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଯେ କେହି ଆକୃଷ୍ଟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ପ୍ରଧାନ ବିପଦ ପୃଥୁଳତା ଓ ହୃଦାଘାତର ପ୍ରସାର ସ୍ନେହସାର ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ସେବନରେ ସଂଯମ ନ ଥିବା ହେତୁ ସାଂଘାତିକ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଅଛି ।

ସମଗ୍ର ଉର୍ଜା ଆବଶ୍ୟକତାର ୨୦-୨୨ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରାୟ ୩୦୦-୩୫୦ କାଲୋରି ହାରାହାରି ୩୫ ରୁ ୪୦ ଗ୍ରାମ ସ୍ନେହସାର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ୧୦-୧୨ ଗ୍ରାମ ସଂତୃପ୍ତ ୧୨-୧୫ ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକକ ଅସଂତୃପ୍ତ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ୮-୧୦ ଗ୍ରାମ ବହୁଳ ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ବିଶିଷ୍ଟ ହେବା ବିଧେୟ । ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନା, ପାମୋଲିନ୍, ନଡ଼ିଆ, ମାଂସ ଓ କିଛିଟା ଅଣ୍ଡାରୁ ମିଳିଥାଏ । ବିସ୍କୁଟ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ମିଳୁଥିବା ସୁଆଦିଆ ଭଜା ସାମଗ୍ରୀ ବନସ୍ପତି ଓ କେବେ କେବେ ପାମୋଲିନ୍‌ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ବନସ୍ପତିରେ ଥିବା ଯତ୍‌କିଞ୍ଚିତ୍ ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ହେତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଗୁଣ ହରାଇ ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ପରି ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ସ୍ତର ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଘିଅ ବା ଲହୁଣି ସଂଯୋଗର ପ୍ରାୟତଃ ଅବସର ନ ଥାଏ । କେବଳ ନିରାମିଷାଶୀମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ଭାବେ ଏକ ଚାମଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଈଘିଅ ବା ଯତ୍‌କିଞ୍ଚିତ୍ ଲହୁଣି ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

ଏକକ ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ବିଶେଷକରି ସୋରିଷ, କାନୋଲା ଓ ଅଲିଭ୍ ତେଲରେ ଅଧିକ ପରିମାଣ (୬୦-୭୦ ପ୍ରତିଶତ) ଥାଏ । ବାଦାମତେଲରେ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଥିଲାବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ (sunflower) ଓ କାର୍ଡି (safola) ତେଲରେ ଏହାର ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

ବହୁଳ ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ, କାର୍ଡି(safola) ଓ ମକ୍କା (corn) ତେଲରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ କେତେକ ଦିଗରୁ ଉପାଦେୟ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଥିବା ସ୍ନେହାମ୍ଳ କେବଳ ଓମେଗା ୬ ଶ୍ରେଣୀର । ଏହି ଉପାଦାନର ଆନୁପାତିକ ପରିମାଣ ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଓମେଗା ୩, ଯାହାକି ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦିଗରୁ ଅଧିକ ଉପକାରୀ, ସେଥିରେ ଅନଟନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହିହେତୁ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ପ୍ରଭୃତି ଉପରୋକ୍ତ ତେଲଗୁଡ଼ିକର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରେନା । ବହୁଳ ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହାମ୍ଳର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ମଧ୍ୟରୁ ବେଶିଭାଗ ଓମେଗା ୬ ପ୍ରକାରର ହେଲେ ବି ଓମେଗା ୩ ତାହାର ଅନ୍ତତଃ ୫ -୬ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ନ ହୋଇ ପାରିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇପାରେ । ଧମନୀ ଭିତରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ଯେଉଁ ସବୁ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ କେତେକ ପ୍ରଦାହ ଜାତୀୟ ବ୍ୟାଧି ଓମେଗା ୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଅଭାବରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ଓମେଗା ୩ ଜାତୀୟ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ମାଛରେ ଥିବା ସ୍ନେହ ଦ୍ରବ୍ୟ(fat) ବା ମାଛ ତେଲରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସୋରିଷତେଲରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଓମେଗା ୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଥାଏ ଓ ସୋୟାବିନ ତେଲର ପ୍ରତିଶତ ଓମେଗା ୩ ଶ୍ରେଣୀର । ଆଖରୋଟ ପରି କେତେକ ବାଦାମ ଓ ମସଲା ସାମଗ୍ରୀରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଓମେଗା ୩ ଜାତୀୟ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ନିହିତ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଓମେଗା ୬ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ବହୁ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ରହିବାରୁ ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର ଉପାଦାନ ଚୟନ ବେଳେ ଏଥି ସହିତ ଥିବା ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ଓ ପ୍ରକାର ସୀମିତ ରଖିବା ଉଚିତ ମନେକରାଯାଏ । କୁକୁଡ଼ାମାଂସରେ ଚମଡ଼ା କାଢ଼ି ଦେବା ପରେ କ୍ଷତିକାରକ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍‌ଥାଏ । ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଓ କଙ୍କଡ଼ାରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡାର କେଶରରୁ ୨୫୦ ମିଗ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ଥିବାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଓ ପରିଣତ ବୟସ୍କଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହାର ଉପଯୋଗ ସାବଧାନତା ସହିତ କରିବା ଉଚିତ । ଦୁଗ୍ଧ ସେବନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଲବଣି ନିଷ୍କାସିତ ଦୁଗ୍ଧ(toned milk) ଏବଂ ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦହି ଓ ଛେନା ଶିଝିବା ପରେ ସର କାଢ଼ିନେଲେ ସ୍ନେହ ପରିମାଣ କିଛିଟା କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ, ପୃଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପାଇଁ ଓ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ହୃଦାଘାତର ଭୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ (toned) ଦୁଗ୍ଧ ଖାଇବା ଅଧିକ ଶ୍ରେୟସ୍କର । ମାଛ ସବୁ ଦିଗରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ଉଦ୍ଭମାନର ପୁଷ୍ଟିସାର ସହିତ ଓମେଗା ୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ମାଛ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପକାରୀ । ବଡ଼ମାଛରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଅଧିକ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଉପକାରୀ ସ୍ନେହସାର । ଛୋଟ ମାଛ ମଧ୍ୟରେ ଯତ୍‌କିଞ୍ଚିତ୍ ଓମେଗା ୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ନିହିତ ଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଓମେଗା ୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଥାଏ ଶୀତଳ ସମୁଦ୍ର (North sea) ମାଛମାନଙ୍କଠାରେ ଆମ ପାଇଁ ଲୁଣିପାଣି ମାଛ ବ୍ୟବହାର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ନିରାମିଷାଶୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଡାଲି ଓ ବାଦାମ ଅଧିକ ଅନୁପାତରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଆମିନୋମ୍ଳ ମିଳିଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସୀମିତ କାଲୋରି ଖାଦ୍ୟରେ (ପ୍ରାଣିଜ) ଦୁଗ୍ଧ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ନ କଲେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସାର

ଉପରୋକ୍ତ ୩ଟି ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ସହିତ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଭିଟାମିନ୍ (ଜୀବନିକା) ଧାତବ ଓ ଅନ୍ୟ ଜାତୀୟ ଲବଣ ଏବଂ ମୁକ୍ତ ଅକ୍ସିଜେନ୍(free radical) ବିରୋଧ (antioxidant) ପ୍ରକାରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଉପାଦାନ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଫଳ ଓ ପରିବାରୁ ମିଳିଥାଏ । ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ୨୦-୩୦ ଗ୍ରାମ ରେସା ଚାହିଦା ମଧ ଡାଲି ସହିତ ପରିବା ଓ ଫଳରୁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କେତେକ ପାଚିଲା ଫଳ ଓ ପ୍ରାୟ ୪୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ପରିବା ଓ ଶାକସବଜି ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟର ବିଶେଷ ଅଂଶ ହେବା ଉଚିତ । ପରିବା ମଧ୍ୟରୁ ବିଲାତିଆଳୁ, ଦେଶିଆଳୁ, ବାଦ୍ ଦେବା ଉଚିତ । କନ୍ଦମୂଳ, ଓଲୁଅ ଓ ସାରୁ ମଧ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ବର୍ଜନୀୟ । କଖାରୁ, ମୂଳା, ଗାଜର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖିଆଯାଇପାରେ । କାକୁଡ଼ି, ଟମାଟୋ, ଧନିଆପତ୍ର କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଇବା ବହୁ ଦିଗରୁ ଉପକାରୀ ।

ମୋଟାମୋଟି ଆହାରର ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଅଂଶ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ (Vegetarian) ହେବା ଉପଯୁକ୍ତ ହେଲେ ହେଁ ଏଥି ସହିତ ପ୍ରାଣିଜ ଦୁଗ୍ଧ, ମାଛ ଓ ବିଶେଷତଃ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଣ୍ଡା ପରିପୂରକ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ଓ ସ୍ପୃହଣୀୟ ।

ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ

ଦୈନନ୍ଦିନ ୩ଟି ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନ (meal) ଓ ୩ଥର ସ୍ୱଳ୍ପ ହାଲୁକା ସାମଗ୍ରୀ ସେବନ (Snacks) କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାତଃଭୋଜନ (Breakfast) ଯଥେଷ୍ଟ (ଦୈନିକ କାଲୋରିର ଅନ୍ତତଃ ୨୫ ଭାଗ) ହେବା ଉଚିତ । ସକାଳ ୮ଟା ରୁ ୯ଟା ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଆମଦେଶରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁ । ଏହା ଦିନ ୧ଟାରୁ - ୧ଟା ୩୦ମି ସମୟରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅସୁବିଧା ହେବାର କଥା ନୁହେଁ । ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପାଖାପାଖି ୯ଟା ସମୟ ଆମଦେଶର ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ପାଇଁ ସୁବିଧାଜନକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସମୟ । ଦିନ ୧୧ରୁ ୧୨ଟା ସୁବିଧା ଜନକ ସମୟ । ଦିନ ୧୧ରୁ ୧୨ଟା, ୪-୩୦ରୁ ୫-୩୦ମି ଓ ଶୋଇବା ସମୟ (୧୦-୩୦ରୁ ୧୧ଟା) ବେଳକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଆହାର ସେବନର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ।

ଦିନକର ପଡ଼ି (Ration)

ଦୈନିକ ଭୋଜନ ପାଇଁ ୬୦ରୁ ୭୦ ଗ୍ରାମ ଉଷୁନା ଚାଉଳ, ୫୦ ରୁ ୮୦ ଗ୍ରାମ ଗହମ (ଅଟା), ୩୦-୩୫ ଗ୍ରାମ ଡାଲି, ଡାଲିଜାତୀୟ ବୁଟ, ବେସନ, ଛତୁଆ, ବିରି ୩୦ ଗ୍ରାମ, ଦୁଧ ୪୦୦ ମି:ଲି, ମାଛ ୮୦ ଗ୍ରାମ ବା ଅଧିକ ଦୁଧ (ଦହି) ୨୦୦ ମି:ଲି;, ଫଳ ୨ଟି, ପରିବା, ଶାଗ-୪୦୦ ଗ୍ରାମ, ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ତେଲ ୨୦ ଗ୍ରାମ ଓ ସପ୍ତାହରେ ୩ଟି ଅଣ୍ଡା ପାଖାପାଖି ୧୪୦୦ କାଲୋରି ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରେ ଯାହାକି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ଶ୍ରମ ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରୁଥିବା ବୟସ୍କ ଓ କୃଶକାୟ ବୟସ୍କ (Frail elderly)ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଚାଉଳ, ଗହମ ଓ ତେଲ ସାଧମତେ ଆଉ ୨୦୦ ରୁ ୪୦୦ କାଲୋରି ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ୩୦ ଗ୍ରାମ ଅଟା ବା ବେସନମିଶା ଅଟାର ରୁଟି, ବୁଟ ବା ମଟର ଘୁଘୁନି, ବେସନ ପିଠା, ସିମାଇ ଉପମା, ଅଧିକ ବିରି ଓ କମ୍ ଚାଉଳର ବିରି ପିଠା ସହ ସପ୍ତାହରେ ଚାରିଦିନ ଏକ କପ୍ ଦୁଧ ଓ ୩ଦିନ ଗୋଟିଏ କରି ଅଣ୍ଡା ଦେବାରେ ବୋଧହୁଏ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ ।

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ୫୦ରୁ ୬୦ ଗ୍ରାମ ଚାଉଳର ଭାତ (କିମ୍ବା ସମପରିମାଣ ଅଟାର ରୁଟି) ୨୦ ଗ୍ରାମର ଡାଲି, ଯଥେଷ୍ଟ ପରିବା ତରକାରି, ମାଛ କିମ୍ବା ଦହି ଓ କାକୁଡ଼ି (କୋରା), ଟମାଟୋ ଓ ଧନିଆପତ୍ର(ଚଟଣି) ପରି ସାଲାଡ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ସଂଧ୍ୟାବେଳେ ଫଳ ଓ ସିଝା ବୁଟ, ଗଜାମୁଗ କିମ୍ବା ଦହିବରା ବା ଅଳ୍ପ କିଛି ଦହି, ଛେନା ବା ସାମାନ୍ୟ ସୁଜି ଉପମା ଖିଆଯାଇପାରେ । ଚା'ପାନ ସକାଳେ ୧ କପ୍ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ଏକ କପ (Sugar-Free) ପିଇବାରେ କୌଣସି ଆପତ୍ତିର ଅବକାଶ ନାହିଁ ।

ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ରୁଟି ୨ ପଟ(୪୦ ଗ୍ରାମ ଅଟା) ଡାଲି ବା ଡାଲମା କିମ୍ବା ବେସନ ବା ରାଜମା ତରକାରି ସହିତ ପରିବା ତରକାରି (ହୁଏତ ସନ୍ତୋଳା) ଯୋଗାଇ ଦେବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନ ଥିବାର କଥା ।

ସକାଳ ୧୧.୩୦ମିନିଟ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଫଳ ବା ଏକ କପ୍ ଦୁଧ ଓ ଶୋଇବା ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ମି:ଲି: (ଲବଣ ନିଷ୍କାସିତ) ଦୁଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏକାନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ।

ବ୍ୟାୟାମ

ଶରୀରର ଚଳତ୍‌ଶକ୍ତି ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ପାଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଗଚାଳନାର ଅଭ୍ୟାସ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବସି ରହିବା ଓ ପ୍ରୟୋଜନଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବିଛଣାରେ କଟାଇବା ସବୁ ମତେ ବିଶେଷତଃ ଡାଇବେଟିସ୍ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତେବେ ପରିଣତ ବୟସରେ ନାନା କାରଣରୁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ଓ ଅଙ୍ଗଚାଳନାରେ ବାଧାବିଘ୍ନ ଘଟିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେବେ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୪୫ ମିନିଟ୍ (୨-୩ କିମି) ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ପହଁରିବା ଏକ ଉପାଦେୟ ବ୍ୟାୟାମ । ସୁବିଧା ଥିଲେ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଡ୍ରିଲ ପରି କେତେକ ଅଙ୍ଗଚାଳନା ଓ କିଛିଟା ଯୋଗ ଆସନ କରିପାରିଲେ ବହୁତ ଭଲ । କେତେବାଟ କେତେ ଶୀଘ୍ର ଚାଲିପାରିବେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସହନ ଶକ୍ତି ନିରୂପଣ କରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଆଂଶିକ ଅକ୍ଷମତା କ୍ଷେତ୍ରରେ କିପରି ଅଂଗଚାଳନା କେତେଦୂର କରିହେବ ଏଥିପାଇଁ ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନ, ଅସ୍ଥିବିଶାରଦ ଓ ଭୌତିକ ବା ବାହ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା (Physiotherapist)ଙ୍କ ପରାମର୍ଶର ଉପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ଅଙ୍ଗଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଚଳତ୍‌ଶକ୍ତି ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ଡାଇବେଟିସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମକୁ ଚାହିଁ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ କଳନା କରାଯାଇଥାଏ । ବିଛଣାରେ ପଡ଼ିରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆହୁରି କଠୋର କରିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ମଳ, ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ଶଯ୍ୟା ଚାପଜନିତ କ୍ଷତ (ଶଯ୍ୟାକ୍ଷତ, Bed sore) ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଯଥାସମ୍ଭବ ଉନ୍ନତମାନର ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଔଷଧ

ଗତ ଶତାବ୍ଦୀର ୨୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହ୍ରାସକାରୀ କୌଣସି ଔଷଧ ଜଣା ନ ଥିଲା । ୧୯୨୧ ମସିହାରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଆବିଷ୍କାର ହେବା ପରଠାରୁ ଏହା ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଅମୋଘ ଔଷଧ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଅଛି ଏବଂ ଏତଦ୍ୱାରା ବହୁରୋଗୀ ବହୁଳ ଭାବରେ ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଅଦ୍ୟାବଧି କେବଳ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଅଛି । ନାକ ବାଟେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିରଳ । ଛୋଟ ପିଲା, କମ୍ ବୟସ୍କ (ପ୍ରଥମ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍) ଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କ୍ଷରଣ ଉଦ୍ଦୀପକ ଖାଇବା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବିଶେଷତଃ ମାଂସପେଶୀରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ବା କର୍ମଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରାଇପାରୁଥିବା ଏକ ଔଷଧ ବହୁଦିନୁ ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ କିଛି ନୂତନ ଔଷଧ ୭-୮ ବର୍ଷ ହେଲା ବିଶେଷ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଅଛି । ଏଥି ସହିତ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହଜମରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରବା ପାଇଁ ମଧ ଔଷଧ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କ୍ଷରଣ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ଲାଇବେନ୍‌କ୍ଲାମାଇଡ (Daonil, Euglucon) ଲମ୍ବାସମୟ (୧୨-୧୫ ଘଣ୍ଟା) କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଓ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟର ସାମାନ୍ୟ ଅନିୟମିତତା ହେଲେ ଅତି ନିମ୍ନ ରକ୍ତ ଶର୍କରା (Hypoglycemia) ହେତୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ବିପନ୍ନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ତେଣୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଅନୁପଯୁକ୍ତ । ଗ୍ଲାଇନେଜ୍ ବା ଗ୍ଲାଇକାଜାଇଡ ପ୍ରୟୋଗ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ। ଏହି ପ୍ରକାରର ବଟିକା ପ୍ରାତଃ ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଆଗରୁ ସେବନ କରିବା ବିଧେୟ । ଖାଇବା ସମୟରେ ଅସାଧ କାରଣରୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ହେଉଥିଲେ ରିପାଗ୍ଲିନାଇଡ (novonorm) ବିଭାଗୀୟ ବଟିକା ଖାଇବା ଟିକିଏ ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ବହୁଦିନ (୫-୨୦ ବର୍ଷ) ବ୍ୟବହାର ପରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ଅକାମୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମେଟ୍‌ଫରମିନ୍ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ଏହି ଔଷଧ ରକ୍ତଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧାଦିଏ କିନ୍ତୁ ଅତି ନିମ୍ନ ଶର୍କରା କରାଏ ନାହିଁ । ଅଧିକ ଓଜନର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମେଟ୍‌ଫର୍ମିନ୍ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ । ଯକୃତ୍ କିମ୍ବା ବୃକ୍କରେ କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥି ଥିଲେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଅନୁଚିତ । ରକ୍ତଶର୍କରା ହ୍ରାସକାରୀ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ସହିତ ମେଟ୍‌ଫରମିନ୍ ଯୋଗକଲେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ ।

ପାୟୋ ଓ ରୋଜିଗ୍ଲିଟାଜୋନ୍ ୧୯୯୭-୯୮ ଠାରୁ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ । ଏହି ନୂତନ ପିଢ଼ିର ଔଷଧ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସାରାଇଡ୍ ଓ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ହ୍ରାସ କରି ଧମନୀ କାଠିନ୍ୟ ଲାଘବ କରିପାରେ । ବହୁଦିଗରୁ ଉପକାରୀ ଏହି ଔଷଧ ଓଜନ ବଢ଼ିବାରେ ସହାୟକ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଅକ୍ଷମତା ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇପାରେ ।

ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱେତସାର ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଳମ୍ବିତ କରିବା ଔଷଧ (acarbose, miglitol) ଭୋଜନ ପରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧିର ବେଗ ଓ ପରିମାଣ ପ୍ରଶମିତ କରିପାରେ । ଖାଲିପେଟ ବେଳର ରକ୍ତଶର୍କରା ସାମାନ୍ୟ ଥିବାବେଳେ ଭୋଜନ ପରେ ଅହେତୁକ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିଲେ ଏହି ପ୍ରକାର ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ଉପାଦେୟ ହୁଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପେଟ ଅଶାନ୍ତି ଅନୁଭୂତ ହେତୁ ହେଲେ ଏପରି ଔଷଧ ସେବନ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଇବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ୨ଟି କିମ୍ବା ୩ଟି ଏକତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ତଥାପି ଏତଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । କ୍ରମଶଃ ଅନ୍ତରୀଣ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କ୍ଷରଣ କ୍ଷମତା ଅତିରିକ୍ତ କମିଯିବାରୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଔଷଧ ସେବନ ଓ ବ୍ୟାୟାମରେ ଅନିୟମିତତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆଂଶିକ ବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିମାଣରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ପ୍ରୟୋଗରେ କୁଣ୍ଠା ପ୍ରକାଶ ଆଦୌ ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ ।

ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍

ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଅମୋଘ ମହୌଷଧି ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିକାର । ବୟସ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୮୦-୮୫ ଭାଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଇବା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରି କିଛି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଖାଇବା ଔଷଧ ସମୁଚିତ କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରିପାରିଲେ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ବେଳକୁ ଅତି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଶର୍କରା(୩୦୦ ମି:ଗ୍ରା: ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ) ଥିଲେ କିମ୍ବା ରୋଗୀ କୃଶକାୟ (କମ୍ ଓଜନ) ଥିଲେ ମୂଳରୁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର ଆବଶ୍ୟକ । ଇଞ୍ଜେକସନ ଦ୍ୱାରା ନେବାର ଅସୁବିଧା, ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ମାତ୍ରାର ହିସାବ ଏବଂ କିଛି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲେ ଅତି ନିମ୍ନ ଶର୍କରାର ଭୟ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର କିଛିଟା କଷ୍ଟକର କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ସାମୟିକ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅତି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜେ ନିଜେ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ନେବା ଅଧିକ କଠିନ ହୋଇଥାଏ । ହାତ ଥରିବା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କ୍ଷୟ ଓ ମାନସିକତାରେ ଅବନତି ହେତୁ ଅସୁବିଧା ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଇପାରେ ଓ ଅପରର ସାହାଯ୍ୟ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ ।

ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ - ୧. ଶୀଘ୍ର ବା ଅଳ୍ପ ବିଳମ୍ବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ (ସ୍ୱଚ୍ଛ) (୬-୮ଘଣ୍ଟା)

୨. ମଧ୍ୟମ ଗତି ଓ ୧୪-୧୮ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ । ମିଶ୍ରିତ (୧+୨)

୩. ମନ୍ଥର ଓ ଦୀର୍ଘ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ (୨୪ଘଣ୍ଟା)ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ ।

ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଥର ମଧ୍ୟସମୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କିମ୍ବା ମିଶ୍ରିତ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ (NPH, Leute, Mitsteli, Mixtard) ଦିନକୁ ଦୁଇଥର। ସକାଳେ ଜଳଖିଆର ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଆଗରୁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଖାଇବା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଆଂଶିକ ତ୍ରୁଟି ହେଲେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ (୨୪ଘଣ୍ଟା) କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଗ୍ଲାରଜିନ୍(lartos) ବା ଡେଟେମିର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ଏକମାତ୍ର ଇଞ୍ଜେକସନଦ୍ୱାରା ଏହା ସୁଧାରି ନିଆଯାଇପାରେ । ଏ ସବୁ ପ୍ରକାର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ପେନ୍(pen) ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଭଲଭାବରେ ଦେଖିପାରୁ ନ ଥିବା ଓ ସିରିଞ୍ଜଦ୍ୱାରା ଉଚିତ ପରିମାଣ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଶିଶି ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରକରିପାରୁ ନ ଥିବା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପେନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଯଥେଷ୍ଟ ସୁବିଧାଜନକ । ଏଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ବ୍ୟବହାରରେ କୁଣ୍ଠିତ ହେବା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ଉତ୍ସାହ ଓ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଦେଶ ଏ ଦିଗରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ । ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳତାପ୍ରବଣ ବୟସ୍କ ରୋଗୀଙ୍କ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ଓ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସର୍ବଥା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଉପସଂହାର

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର କେତେକ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ଡାଇବେଟିସ୍ଦ୍ୱାରା ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥି ଇତିମଧ୍ୟରୁ ଏକ ବିଶେଷ ବିପଦ । ବିଷାଦ (Depression), ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ସହିତ ବୋଧଶକ୍ତି (Cognition) ହାନି ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଅନୁପାତରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏକ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ର ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଯୋଗରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଆଲ୍ଝିମର(Alzheimer) ପରି ସାଂଘାତିକ ଚିନ୍ତା ଶକ୍ତି ବିଲୋପକାରୀ ବ୍ୟାଧିର ଏକ ଗଣ୍ୟ କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ବିଧାନ ସହିତ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରଶମନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବୃକ୍କ ନିହିତ କୋଷଗୁଚ୍ଛରେ ଜଟିଳତା ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ରାମିପ୍ରିଲ ବା ଲୋସାଟ୍ରାନ୍(ACEI, ARB) ଜାତୀୟ ଔଷଧ ଓ ଧମନୀ ନିରୋଧ ଜଟିଳତା ହ୍ରାସକାରୀ ଆସ୍ପିରିନ୍ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ଓ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ ହ୍ରାସକାରୀ ଷ୍ଟାଟିନ୍ ବା ଫେନ୍ଫାଇବ୍ରିନ ଜାତୀୟ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହେତୁ ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନେ ବହୁତ ଔଷଧ (Polypharmacy) ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ବାଧ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ପାରିବାରିକ ସାହାଯ୍ୟ ନ ମିଳିଲେ ଔଷଧ ଖାଇବାର ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟରେ ଅଭାବ ଥିଲେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଉତ୍କଟ ହୋଇପାରେ ।

ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ସ୍ତର ନିରୂପଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପରିଚାଳନାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ବିଭାଗ । ନିୟମିତ ସକାଳେ ଉପାସ ଥିବା ସମୟରେ ଓ ଖାଇବା ପରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରୀକ୍ଷା ଓ ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ଗ୍ଲାଇକେସିଲେଟେଡ୍ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ (FBS, Hb Alc) ନିରୂପଣ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ରକ୍ତଚାପ ମାପିବା, କୋଲେଷ୍ଟେରଲ, ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ଼ ଓ କ୍ରିୟାଟିନିନ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଏବଂ ପାଦ ନିରୀକ୍ଷଣ ସହିତ ରୀତିମତ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା (ବର୍ଷରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର) କରିବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଭାବେ ବିଚାର କରିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଏକ ଜଟିଳ ଓ ଭୟାବହ ବ୍ୟାଧି । ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଏହା ଉତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସା ସତ୍ତ୍ୱେ ୫ରୁ ୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆୟୁଃ କ୍ଷୟ କରାଇପାରେ । ଏହାର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ପାଇଁ ଚରମ ସଚେତନତା ସହିତ ଅନେକ ଶ୍ରମ ଓ ବ୍ୟୟସାଧନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅଧିକ ବୟସ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ । ନିଜସ୍ୱ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅସହାୟତା ସହିତ ଆର୍ଥିକ ସଂକଟ, ଉତ୍ତମ ପରିଚାଳନାର ବାଧା ଓ ବିଘ୍ନ ଏହି ବୟସରେ ଦେଖା ଦେବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ହେଳା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଉନ୍ନତ ଦେଶରେ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କମାନେ ମୋଟାମୋଟି ଆହୁରି ୧୫-୧୭ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିପାରନ୍ତି । ୭୫ ବର୍ଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ୧୦ ବର୍ଷ ଓ ୮୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ବଞ୍ଚିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହାରାହାରି ଆହୁରି ୬ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିରହନ୍ତି । ଆମ ଦେଶର ଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଅଧିବାସୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହି ହିସାବ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

ତେବେବି ୭୫ବର୍ଷ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ଓ ସଚଳ ଥିଲେ ରକ୍ତଶର୍କରା କଡ଼ାକଡ଼ି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମାନ କୋହଳ କରି ଖାଲି ପେଟ ୧୦୦ରୁ ୧୦୫ ଓ ଖାଇବା ପରେ ୧୩୦-୧୮୦ ମି:ଗ୍ରା: ଭିତରେ ଆବଦ୍ଧ ରଖିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ଏଥି ସହିତ ବୃକ୍କ, ଚକ୍ଷୁ, ହୃଦ୍ ବିଭାଗ, ସ୍ନାୟବିକ, ମାନସିକ, ଅସ୍ଥି ଓ ଗ୍ରନ୍ଥି ବ୍ୟାଧି ଇତ୍ୟାଦି ଜଟିଳତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ସଚେଷ୍ଟ ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆୟାସସାଧ ହେଲେହେଁ ଏଥିପ୍ରତି ଅବହେଳାର କୌଣସି ଅବକାଶ ନାହିଁ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବୃଦ୍ଧ ବୟସର ମହା ବିପଦ କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ଏକାନ୍ତ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ବୃଦ୍ଧ ବୟସର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଜୀବନଧାରଣ ମାନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଚାର କରି ସେବା ଶୁଶ୍ରୂଷା ଓ ଚିକିତ୍ସା ଜାରି ରଖିବା ସମସ୍ତଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିବା ମନୁଷ୍ୟତା । ମନେରଖନ୍ତୁ -

'ମାନବ ସେବା ହିଁ ମାଧବ ସେବା'

ମଧୁସୂଦନ ମାର୍ଗ,
କଟକ-୧

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକ୍ତର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଦାସ
ମେଡିସିନ୍ ଓ ଡାଇବେଟିସ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଜରା ଅବସ୍ଥାରେ ମଧୁମେହ

ଡାକ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ରାଠୋର
ମେଡିସିନ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ପୃଥିବୀର ଅନେକ ଦେଶରେ ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ ଭିତ୍ତିଭୂମିର ବିକାଶ ହେବା ଫଳରେ ଲୋକମାନେ ଉନ୍ନତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇପାରୁଛନ୍ତି । ଲୋକମାନେ ଆଗକାଳ ପରି ଅକାଳରେ ମରୁ ନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ଦୀର୍ଘାୟୁଃ ହୋଇ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଲାଭ କରୁଛନ୍ତି । ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ଅସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଜରା ଅବସ୍ଥାରେ ମଧୁମେହ ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ଅଧିକାଂଶଙ୍କୁ ଏବେ ହେବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଡାକ୍ତରଖାନାର ବହିଃରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗ ହେଉ ବା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ହେଉ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମଧୁମେହ ଆମ ଦେଶର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେବାକୁ ଯାଉଛି ।

୧୯୭୬ ମସିହାରେ ଆମେରିକାରେ ଜାତୀୟ ଡାଇବେଟିସ୍ ଡାଟା ଗ୍ରୁପ୍ ଗବେଷଣା ପ୍ରକଳ୍ପ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ଭାଗ ରୋଗୀଙ୍କର ବୟସ ୬୫ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଥିଲା । ୧୯୮୦ ମସିହାବେଳକୁ ଏହା ଶତକଡ଼ା ୩୯ରେ ପହଞ୍ଚିଲା । ମହିଳାମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ମଧୁମେହରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଅଧାରୁ ଅଧିକ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ବୟସ ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଥିଲା ।

ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟର ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ତଥା ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଫେସର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଦାସଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ 'ଡାଇବେଟିସ୍ ଇଣ୍ଡିଆ' ଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଏକ ବିଶାଳ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହା ପ୍ରିଭାଲେନ୍ସ ଅଫ୍ ଡାଇବେଟିସ୍ ଇନ୍ ଇଣ୍ଡିଆ (PODIS) ବା 'ପୋଡିସ୍ ଷ୍ଟଡି' ନାମରେ ପରିଚିତ । ଭାରତବର୍ଷ ଏକ ବୈଚିତ୍ର୍ୟମୟ ଦେଶ । ଏହାର ପ୍ରତି ଅଞ୍ଚଳରେ ଜାତି, ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା, ଖାଦ୍ୟରୁଚି, ଶ୍ରମଧାରା ଓ ଜୀବନଶୈଳୀର ବିବିଧତା ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପେ ବାରି ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଅଞ୍ଚଳ ଅନୁଯାୟୀ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ କମ୍ ବେଶି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିଲେ । ପୋଡିସ୍ ଗବେଷଣାର ଫଳ ସାରଣୀରେ ଲେଖାଯାଇଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସାରଣୀ

ପଶ୍ଚିମ ଭାରତ	୯୨୫୨	୪.୦୨
ଉତ୍ତର ଭାରତ	୮୨୩୨	୩.୧୨
ପୂର୍ବ ଭାରତ	୭୫୬୮	୨.୭୯
ମଧ୍ୟ ଭାରତ	୭୪୯୦	୨.୫୮
ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତ	୮୭୨୮	୩.୮୩

ଏହି ପୋଡିସ୍ ଷ୍ଟଡିଦ୍ୱାରା ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଶତକଡ଼ା ୮ ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଶତକଡ଼ା ୪.୪% ଲୋକଙ୍କ ବୟସ ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଥିଲା । ଏହି ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ପୁରୁଷମାନେ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରୁ ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଡାଇବେଟିସ୍‌ରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ ।

ମଧୁମେହ(ଡାଇବେଟିସ୍) ରୋଗ ନିରୂପଣ କରାଯାଏ କିପରି ?

ଡାଇବେଟିସ୍ ସନ୍ଦେହ କରିବେ କିପରି ? ବାରମ୍ବାର ଅଧିକ ଥର ପରିସ୍ରାହେବା ଅତ୍ୟଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା, ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ଲାଗିବା, କୌଣସି ଘାଆ ବା ବଥ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ନ ଶୁଖିଲେ, କ୍ରମଶଃ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେଲେ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା ହେଉଥିଲେ, ବଂଶରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିଲେ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ଦେଖାଦେଲେ ବା କୌଣସି କାରଣରୁ ଚିତ୍ତଭ୍ରମ ହେଉଥିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରେ । ଡାଇବେଟିସ୍ ସନ୍ଦେହ ହେଉଥିଲେ ସକାଳେ ଅଖିଆ ପେଟରେ ରକ୍ତଶର୍କରା(ବ୍ଲଡସୁଗାର) ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଯଦି ଏହା ୧୨୬ ମିଲିଗ୍ରାମ ବା ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ହୁଏ ତେବେ ରୋଗୀକୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ହୁଏ । ପୁଣି ୭୫ ଗ୍ରାମ ଗ୍ଲୁକୋଜ ୨୫୦ ମିଲିଲିଟର ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଘାଣ୍ଟି ୫ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଇବେ । ଗ୍ଲୁକୋଜମିଶା ପାଣି ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ୨ଘଣ୍ଟା ପରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା (ବ୍ଲଡସୁଗାର) ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଏହା ଯଦି ୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ହୁଏ ତେବେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଅଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଇଥାଏ ।

ମଧୁମେହ (ଡାଇବେଟିସ୍)ର ପ୍ରକାର

ମଧୁମେହ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର:

୧. ପ୍ରଥମ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ (ଟାଇପ୍ ୧ ଡାଇବେଟିସ୍)

୨. ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ (ଡାଇବେଟିସ୍ (ଟାଇପ୍ ୨ ଡାଇବେଟିସ୍)

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ପୀଡ଼ିତ । ବେଳେବେଳେ ଅଟୋଇମ୍ୟୁନ୍ ପଦ୍ଧତିରେ (ଦେହର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପାଇଁ ଦେହ ଭିତରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି, ଦେହର ନିଜ କୋଷକୁ ଚିହ୍ନି ନ ପାରି ମାରି ପକାଉଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା) ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ (Pancreas) ରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରୁଥିବା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିଟାକୋଷ (Beta cell) ଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିଦିଏ । ଆଉ କେତେକ ପ୍ରକାର ଡାଇବେଟିସ୍ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଟିଳ କାରଣରୁ ବା ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ମଣିଷର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଝରାଉଥିବା ବିଟାକୋଷଗୁଡ଼ିକର ମଧ ବୟସବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ବୟସ୍କ ବିଟାକୋଷଗୁଡିକର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କ୍ଷରଣ କ୍ଷମତା କମିଯାଇଥାଏ । ବିଟାକୋଷରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଝରାଉଥିବା ଦାନାଗୁଡ଼ିକରେ ଆମିଲଏଡ୍ ବା ଆମାଇଲିନ୍ ପରି ଇନସୁଲିନ୍ ସ୍ରାବରେ ବାଧା ଉପୁଜାଉଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଏକ ଆସ୍ତରଣ ଜମିଯାଏ । ପୁଣି ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଟାକୋଷଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ କମିଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କାମ କରୁଥିବା ଗ୍ରାହକକୋଷ (Receptor) ଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ (Resistance) ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ବଢ଼ିଯାଇ ମଧୁମେହ ହୁଏ ।

ଜରା ଅବସ୍ଥାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିକିତ୍ସାରେ ଉପୁଜୁଥିବା ସମସ୍ୟା

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିତ୍ତଭ୍ରମ ତଥା ବିକ୍ଷିପ୍ତ ମାନସିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମାନସିକ ବିକୃତି ଦେଖାଦିଏ । ଏହା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅସୁବିଧା କରେ । ଜରାବସ୍ଥାରେ ଏହି ମାନସିକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଔଷଧ ନିୟମିତ, ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା, ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନନେବାର ମନୋଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ଅସଙ୍ଗତି ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଆଥେରୋସ୍କେଲୋରୋଟିକ ସମସ୍ୟା, ହୃଦ୍ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନରେ ବ୍ୟାଘାତ

ରକ୍ତନଳୀର କାନ୍ଥ ଓ ଭିତର ବ୍ୟାସ, ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଓ ଡାଇବେଟିସ୍‌ରେ ସ୍ନେହସାର (LIPIDS)ର ମେଟାବୋଲିଜିମ୍‌ରେ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ହେତୁ ରକ୍ତନଳୀର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତା ଓ ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଧିମେଇ ଯାଏ । କ୍ରମଶଃ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସଂଘାତ (Stroke) ହୋଇ ପକ୍ଷାଘାତ ହୁଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକ ରୁଦ୍ଧ ହେବା ଯୋଗୁଁ ହୃଦାଘାତ (Heart Attack) ହୁଏ ।

ଶ୍ୱାସତନ୍ତ୍ରୀରେ ବ୍ୟାଘାତ

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସତନ୍ତ୍ରୀର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତିଶୀଳତା ଓ ସୁସ୍ଥତା କମିଯାଇ ବାରମ୍ବାର ନିମ୍ନ ଶ୍ୱାସପଥରେ (Lower Respiratory Tract) ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବରସର ସ୍ଥାଣୁ ଅବସ୍ଥା

ବିଶେଷତଃ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ, ପାରିବାରିକ, ପାରିବେଶିକ, ଆର୍ଥନୀତିକ ବା ଆବେଗିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କାଟେକୋଲାମିନ୍‌ସ (ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍ ଓ ନର୍ ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍) ତଥା ଗ୍ଲୁକୋକୋର୍ଟିକଏଡ୍ ପରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବରସ

Digitized by PPRACHIN, SOA

(ହରମୋନ୍)ଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷରଣ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ଏହି ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ଚାପ ବା ଉନ୍ମାଦନାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ସାହସ ଦିଏ । ମାତ୍ର ଜରାଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଜୀବରସ (ହରମୋନ୍) ଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷରଣରେ ଅସଙ୍ଗତି ହେତୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ରକ୍ତଶର୍କରା କମି ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ବୟସ୍କ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଯକୃତ୍ (Liver) ରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍‌ରେ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ, ଯଥା: ମସ୍ତିଷ୍କ (Brain) ଓ ବୃକ୍କ (Kidney) ଆଦି ଅଙ୍ଗକୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଦରକାର ସମୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଓ କ୍ଷୀଣଦୃଷ୍ଟି

ବୟସାଧିକ ଓ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ଉଭୟେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମାଇଥାନ୍ତି ଓ ଅଧିକାଂଶଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ସୃଷ୍ଟି କରାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ବହୁତ ଅସୁବିଧା କରେ । ସେମାନେ ଔଷଧର ନାମ ଓ ପରିମାଣକୁ ଠିକ୍‌ରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଔଷଧ ଖାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଚାଲୁ ଚାଲୁ ବା ଶିଡ଼ି ଚଢୁଥିବା ସମୟରେ ଝୁଣ୍ଟିପଡ଼ନ୍ତି ।

ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା

ହଠାତ୍ ବସିଥିବା ବା ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଉଠିଲେ ରକ୍ତଚାପ କମି ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନେ ବେଳେବେଳେ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଆନ୍ତି । ମୂତ୍ରାଶୟ ସମସ୍ୟା, ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ସମସ୍ୟା ବାରମ୍ବାର ତରଳଝାଡ଼ା ବା କଠିନଝାଡ଼ା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଦିଏ । ଡାଇବେଟିସ୍‌ରେ ପାଦ ବଧିରା ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଝୁଣ୍ଟିପଡ଼ନ୍ତି ଓ ଅନ୍ଧାରରେ ଶିଡ଼ି ଚଢ଼ି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ (ମଧୁମେହ) ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ଏହି ଚିକିତ୍ସା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଭାଗରେ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଭାଗଟି ହେଲା ଜୀବନଶୈଳୀ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ହେଲା ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ।

*ଜୀବନଶୈଳୀ ଚିକିତ୍ସା (**Lifestyle Management**)*

ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Life style modification) ଏକ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର । ତେଣୁ ଆମେ ଯଥାସମ୍ଭବ ସୁଧାର (Optimization) ଆଣିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଉ । ଜୀବନଶୈଳୀ ସୁଧାରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା, ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଯାଏ ।

*ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା (**Health Education**)*

ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ବୁଝିବା ଉଚିତ ଯେ ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗମୁକ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏହି ରୋଗର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଶର୍କରା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୈବିକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିକୁ ରୋକାଯାଇଥାଏ । ଅଥବା ଜଟିଳତାକୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୂରେଇ ରଖାଯାଇପାରେ । ଯାହାଫଳରେ ଏହି ରୋଗରେ ଜଣେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଲୋକ ପରି ଦୀର୍ଘ ଜୀବନକାଳ ବଞ୍ଚି ରହିପାରିବ ।

ପ୍ରଥମେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କୁ ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଆଣିବାକୁ ହେବ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ନିୟମିତତା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ । ନ ହେଲେ ଔଷଧ ବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍,ଚିକିତ୍ସା ଡାଇବେଟିସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଠିକ୍ ରୂପେ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ପିଇବା ବା ଖାଇବା ଓ ଧୂମପାନ କରିବା ସର୍ବାଦୌ ଅନୁଚିତ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଖାଦ୍ୟ ***(Health Protective Diabetic diet)***

ମଧୁମେହରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦାୟକ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ । ମିଠା, ଘିଅଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ରକ୍ତରେ ଶୀଘ୍ର ମିଶୁଥିବା ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ଖାଇବେ ନାହିଁ । କମ୍ ଲୁଣ, ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ (FIBRE) ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ପରିମିତ ତୈଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଧାତବଲ୍ୱଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ । କିଏ କେତେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ତାହା ତାଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଶରୀର ଓଜନ ହିସାବକୁ ନେଇ କରାଯାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ କି.ଗ୍ରା. ପିଛା ୩୦ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଧିକ ଓଜନର ବା ମୋଟା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ କି.ଗ୍ରା ପିଛା ୨୦ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ କମ୍ ଓଜନ ବା ପତଳା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀର ଓଜନ କି.ଗ୍ରା ପିଛା ୪୦ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ହିସାବରେ ହିସାବ କରାଯାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ ***(Physical Exercise)***

ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷୀଣଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିରେ ଅଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍, ଦେହଥରା ରୋଗ (ପାର୍କିନ୍‌ସନିଜିମ୍), ଆଲଝିମର୍ସ ଓ ଡିମେନ୍‌ସିଆ ପରି ମସ୍ତିଷ୍କ ଅବକ୍ଷୟ ରୋଗ ଓ ଅବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବା ହୃଦାଘାତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମସ୍ୟାରେ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମତଳ ଭୂମିରେ, ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋକରେ, ପରିଚିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ବେଳେବେଳେ ଜଣେ ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟ ବା ନିଜର ଭରସା ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ସକାଳେ ଚାଲିବା ଉଚିତ । ଜରା ଅବସ୍ଥାରେ ଚାଲିବା ସମୟରେ କେତେକ ସାବଧାନତା ରକ୍ଷା କରିବେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲିବେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ବା ଧଇଁସଇଁ ଲାଗେ ବା ଦେହରୁ ଅସମ୍ଭବ ଝାଳ ବୋହି ଜାମାପଟା ଓଦା ହୋଇଯାଏ ବା ଅକସ୍ମାତ୍ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ପଡ଼ିଯିବା ପରି ଲାଗେ ଆପଣ ସେହିଠାରେ ବସିପଡ଼ିବେ । ଜମା ବ୍ୟସ୍ତ ବା ବିବ୍ରତ ହେବେ ନାହିଁ । ଯଦି ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ କିଛି ମିଠା ଜିନିଷ ପାଇବେ ଖାଇଦେବେ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବା ବେଶିରୁ ବେଶି ତହିଁ ଆରଦିନ ଆପଣ ଯାଇ ଜଣେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନସମ୍ପନ୍ନ ଡାଇବେଟିସ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ଦେଖାଇବେ । ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣ କେତେବାଟ ଚାଲିବେ ବା ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ଯୋଗୁଁ ଯଦି ଏପରି ହେଉଛି ସେଥିପାଇଁ ଚାଲିବା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ, ୨-୩ଟି ବିସ୍କିଟ୍ ଓ କପେ ସର କଢ଼ା ଗାଈକ୍ଷୀର ଖାଇ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଚେତାଇଦେବେ । ଅବା ଆପଣ ଯଦି ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନେଉଥାନ୍ତି ତେବେ ଚାଲିବା ପୂର୍ବରୁ ନ ନେଇ ଚାଲି ଆସିଲା ପରେ ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନେବାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଇ.ସି.ଜି. (E.C.G.) ବା ଟ୍ରେଡ୍‌ମିଲ୍ ଟେଷ୍ଟ କରିବାକୁ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସେଥିରୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜଣାପଡ଼େ ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ସେ କେତେକ ମୃଦୁବ୍ୟାୟାମ ବା କେତେ ବାଟ ଆପଣ ଚାଲିପାରିବେ ବତାଇଦେବେ । ଯଦି ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିର ଅଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ପରି ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ତେବେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଶାରୀରିକ ଡ୍ରିଲ୍ କଲାଭଳି ବାହୁସଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ସେ ଆପଣଙ୍କର ବେକ ଓ ଅଣ୍ଟାର ମେରୁହାଡ଼ର ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କେତେ ନଇଁ ପାରିବେ ବା ନ ନଇଁ କେତେ ପରିମାଣର କିଭଳି ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ, ବତାଇଦେବେ । ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ବୟୋବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ 'ଗତି ହିଁ ଜୀବନ' । ତେଣୁ ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାଇବେଟିସ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କଠାରୁ ଉଚିତ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଚାଲିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଦେହ ଭିତରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତାର ସୁଧାର ହୋଇଥାଏ । ଦେହର ମାଂସପେଶୀ ଓ ଅସ୍ଥି ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇ ଜୀବନୀଶକ୍ତି (Vital Force) ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା

ଜରା ଅବସ୍ଥାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା, ଔଷଧ ବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ ଦ୍ୱାରା କରିବା ଉଚିତ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଯୁବ ଅବସ୍ଥାର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପରି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ମାତ୍ରାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ରକ୍ତ ଶର୍କରା (ବ୍ଲଡ ଗ୍ଲୁକୋଜ) ମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣ କମିଗଲେ ଶରୀରରେ ଜୀବରସ (ହରମୋନ୍) ର ସ୍ଥାଣୁ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ପରି ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ଅବସ୍ଥାକୁ ସହଜରେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଅକସ୍ମାତ୍ ସଂଜ୍ଞାହୀନ ହୋଇ ପଡ଼ିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ସଂଜ୍ଞାହୀନ ହୋଇଗଲେ ଚେତା ଫେରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ବୟୋବୃଦ୍ଧ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କର ଅଖିଆ ପେଟରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା (ବ୍ଲଡଗ୍ଲୁକୋଜ) ୧୦୦-୧୩୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ଭିତରେ ଓ ଖାଇବାର ୨ଘଣ୍ଟା ପରେ ରକ୍ତଶର୍କରା (ବ୍ଲଡଗ୍ଲୁକୋଜ) ୧୪୦-୧୬୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ଭିତରେ ରଖାଯାଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିତ୍ତଭ୍ରମ ଓ ମାନସିକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତି ହେଉଥିବାରୁ ତଥା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମସ୍ୟା ରହୁଥିବାରୁ ବେଳେ ବେଳେ ଜଣେ ଭରସା ଥିବା ପରିଚାରକଙ୍କ ନିକଟରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଉପସଂହାର

କିଶୋର ଓ ଯୁବ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିପରି ସେମାନେ ଡାଇବେଟିସ୍ ସହ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ, ତାହା ଉପରେ ଜୋର୍ ଦିଆଯାଏ । ମାତ୍ର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜରାଅବସ୍ଥାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିକିତ୍ସାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ଅକସ୍ମାତ୍ କୌଣସି ଜଟିଳ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ଉପସର୍ଗ ଏଡ଼ାଇ ଆରାମଦାୟକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ।

ଜରାଅବସ୍ଥା ମଣିଷ ଜୀବନରେ ଏକ ବ୍ୟାଧିସଦୃଶ, ଏଣୁ ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧୁମେହର କୌଣସି କଠୋର ନିୟମବଦ୍ଧ ଚିକିତ୍ସା ନ କରି ରୋଗୀର ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଯଥାସମ୍ଭବ ଖାପଖୁଆଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ହେବ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀର ଶାରୀରିକ ଓ ଚଳପ୍ରଚଳ ଶକ୍ତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ତାହାର ରକ୍ତଶର୍କରାର ସ୍ତର ପୂରା ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରରେ ରଖିବାକୁ ଜୋର୍ ନ ଦେଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତର (Near Normal) ରେ ରଖାଯାଏ ।

ତିନିକୋଣିଆ ବଗିଚା, କଟକ-୧

ଫୋନ୍ - ୨୬୨୧୧୮୪

ଡାଇବେଟିସ୍ ପାଇଁ ଅନୁପଯୋଗୀ ପରିବା ଓ ଫଳ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା

ଡାକ୍ତର ଆଲୋକ କାନୁନ୍‌ଗୋ
ମଧୁମେହ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଡାଇବେଟିସ୍ ବିଷୟରେ ମଣିଷ ଜାତି ଯେତେ ଅଧିକ ଆଧୁନିକ ଜ୍ଞାନ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ, ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସେ ଜ୍ଞାନର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ପାରୁ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ୫୦-୬୦ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସେତେବେଳକୁ ଆମ ଦେହରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ବୃକ୍କ ବା କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ ଓ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ସବୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆସିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ପୃଥିବୀରେ ଯେତେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଉପସର୍ଗବିହୀନ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ଦୁଇ ତିନୋଟି ଅନ୍ୟ ରୋଗ ଥାଇ ଜଣକୁ ପରିପକ୍ୱ ବୟସରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେଲେ ପ୍ରକୃତରେ ତାଙ୍କ ଦେହରେ କ'ଣ ସବୁ ଘଟୁଛି ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପ୍ରୌଢ଼ ଅବସ୍ଥାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେଲେ ୧୦-୧୫ ବର୍ଷ ପରେ ସେ ଯେତେବେଳେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚୁଛନ୍ତି ବହୁ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦେବା ଆରମ୍ଭ କରୁଛି । ତେଣୁ ଜଣେ ଯୁବକ ବା ପ୍ରୌଢ଼ଙ୍କୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ଚିକିତ୍ସକ ଯେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ସବୁ ନେଉଛନ୍ତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସାବେଳେ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ବୟସ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାର ନିୟମ

ବୟସ୍କ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ –

- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଶର୍କରାଜନିତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦୂରହେବା ଉଚିତ ।
- ଡାଇବେଟିସ୍‌ଜନିତ ଅନ୍ୟ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର ।
- ଉପସର୍ଗଗୁଡ଼ିକ ବଢୁଛି ବା କମୁଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ ।
- ଯଦି ବଢୁଥାଏ ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଯେକୌଣସି ମତେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଉଦ୍ୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।
- ନିଜର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବା ପାଇଁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

- ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଶିକ୍ଷାଦାତା ବା ଏଜୁକେଟରମାନଙ୍କ ସହିତ ରୋଗୀର ସଂପର୍କ ରହିବା ଉଚିତ ।
- ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କମ୍‌ହୋଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯେଉଁ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହାକୁ ବାରମ୍ବାର ପରୀକ୍ଷା କରି ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ ।
- ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଘଟିଲେ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ପ୍ରକୋପ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ହାତ ଗୋଡ଼ ଠିକ୍ ଚାଲିଥିବା, କାନରେ ଠିକ୍ ଶୁଣା ଯାଉଥିବା, ଆଖିରେ ଠିକ୍ ଦେଖାଯାଉଥିବା, ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ରହିଥିବା ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିପାରୁଥିଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ମୋଟାମୋଟି ସୁସ୍ଥ ରହିପାରନ୍ତି ।
- ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ସ୍ନାୟୁରୋଗ, ଶ୍ୱାସରୋଗ, ଚର୍ମରୋଗ, ପେଟରୋଗ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପସର୍ଗର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତି ଆବଶ୍ୟକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ ।
- ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ଯଥେଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।
- ରୋଗୀଙ୍କ ଔଷଧ ବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ବିଷୟରେ ଚିକିତ୍ସକ ସ୍ଥିର କରିବେ ।
- ଅତି ରୁଗ୍‌ଣ, ଦୁର୍ବଳ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସଚେତନତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।
- ଅସୁସ୍ଥ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ଘରେ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଉଚିତ ।

ନିମ୍ନରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର କାରଣ ପ୍ରକାରଭେଦ ଓ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କରେ ସମ୍ୟକ୍ ଧାରଣା ଦିଆଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରିପାରେ ନାହିଁ ବା ତିଆରି ହେଉଥିବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଯାଇ ଆପଣଙ୍କୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୁଏ । ବିନା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଖାଦ୍ୟରୁ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଶକ୍ତି ପାଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ କ'ଣ ?

ଆମେ ଖାଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ଲୁକୋଜ ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ଶର୍କରାରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଆମ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଆମ ପାକସ୍ଥଳୀ ପାଖରେ ଥିବା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ଗ୍ରନ୍ଥି, ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନାମକ ଏକ ହରମୋନ୍ ତିଆରି କରିଥାଏ । ଏହା ଆମର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତନ୍ତୁରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଗ୍ରହଣ କରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ କରାଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାଇବେଟିସ୍ ହେଉଛି ଏକ ଜଟିଳ ଅବସ୍ଥା ଯେତେବେଳେ କି ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରିପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ତିଆରି ହେଉଥିବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌କୁ ଶରୀର ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଶର୍କରାକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ଅତିମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ପ୍ରକାରଭେଦ

ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଡାଇବେଟିସ୍ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ବର୍ଗ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ

ପ୍ରଥମ ବର୍ଗ

ଏହି ବର୍ଗର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ରଥମ ବର୍ଗର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ହେଉଛି ଏକ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଔଷଧ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ ଲୋକ ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରଥମ ବର୍ଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ

ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍‌ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରିପାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବରେ କାମରେ ଲଗାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଡାଇବେଟିସ୍ ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗର ଏବଂ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୯୦ ଭାଗ ଲୋକ ଏଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଡାଇବେଟିସ୍

ଅନ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ଡାଇବେଟିସ୍ ହେଉଛି 'ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଡାଇବେଟିସ୍' ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥିବା ମହିଳାଙ୍କର ଆଗରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ କରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥିବା ଶତକଡ଼ା ୨ରୁ ୫ ଭାଗ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଏହା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମପରେ ଏହା ଆଉ ରହେ ନାହିଁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ବାହାରିଥିବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ କେବେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ୨ୟ ବର୍ଗର ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଥିବା ଡାଇବେଟିସ୍

ଏପରି ଅନେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ଡାଇବେଟିସ୍ ଅଛି ଯାହାର କାରଣ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ । ଜେନେଟିକ୍ ବା ଗୁଣସୂତ୍ରର ତ୍ରୁଟି ଓ ସ୍ୱ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଦୁର୍ବଳତା ହେତୁ ମଧ୍ୟ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାଇବେଟିସ୍ ଜଟିଳତା

ଡାଇବେଟିସ୍‌ଜନିତ ଜଟିଳତା ହେଉଛି ଡାଇବେଟିସ୍ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଦୀର୍ଘକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ଅଚଳ ଅବସ୍ଥା । ଏହାକୁ ଦୁଇଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ -

ଯଥା – ୧. ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଜଟିଳତା

୨. ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଜଟିଳତା

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ତୀବ୍ର ଜଟିଳତା

ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ (ନିମ୍ନରକ୍ତ ଶର୍କରା) : ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ସ୍ତର ଅତିମାତ୍ରାରେ କମିଯାଏ (ଅଧିକ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଯୋଗୁଁ ହେଉ ବା ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ହେଉ ବା ଯେତିକି ଖାଦ୍ୟ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯିବା କଥା ତାହା ନ ଗଲାରୁ ହେଉ) ସେତେବେଳେ ଲୋକଟି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରେ ନାହିଁ । କିଛି ଚିନି ବା ଶର୍କରା ଖାଇଦେଲେ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିହୁଏ ।

କିଟୋଏସିଡୋସିସ୍

ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଡାଇବେଟିକ୍ କୋମା କୁହାଯାଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଅଭାବରୁ ଏପରି ଉତ୍କଟ ବା ମରଣାନ୍ତକ ଅବସ୍ଥା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ୧ମ ବର୍ଗର ଡାଇବେଟିସ୍ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡୋସିସ୍

ଶରୀର ଭିତରେ ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ ତିଆରି ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡୋସିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଶକ୍ତିପାଇଁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌କୁ କାମରେ ଲଗାଇଲାବେଳେ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଶରୀର ଭିତରେ ରହିଯାଏ ତେବେ ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରେ । ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡୋସିସ୍‌ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବିରଳ କିନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ୨ୟବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପୀଡ଼ିତ କରାଇଥାଏ ।

ଜୀବାଣୁଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ

ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜୀବାଣୁଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ଜୀବାଣୁଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ ଆଖିରେ ଆଲୁଅ ଉଠେ, ବଥ, ଫୋଟକା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଦେଇଥାଏ ଏବଂ କବକଜନିତ ସଂକ୍ରମଣରେ ପାଦରେ କନ୍ଦା, ଫାଟ ଯାଦୁ ଏବଂ ଯୋନିଗହ୍ୱର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଜଟିଳତା

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଅଧିକ କାଳଧରି ରହିଲେ ଛୋଟ ବଡ଼ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ତଥା ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଯଦି ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରା ନ ଯାଏ ତେବେ ତାହା ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଜଟିଳତା ସବୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଚକ୍ଷୁରୋଗ

ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ଧତ୍ୱ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଦୃଷ୍ଟିପଟଳ ରୋଗ ବା ରେଟିନୋପାଥି । ୧୫ ବର୍ଷ ଧରି ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଥିବା ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ଦୁଇଭାଗ ଲୋକ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଉଥିବା ବେଳେ ପ୍ରାୟ ଦଶଭାଗ ଲୋକ ଉଣାଅଧିକେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ।

କିଡ୍‌ନୀ ବା ବୃକ୍‌କ ରୋଗ

ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ ବା ନେଫ୍ରୋପାଥି ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିପଦ । ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ୧ମ ବର୍ଗ ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୪୦ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଅତି ଜଟିଳ କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ । ଫଳସ୍ୱରୂପ ସେମାନଙ୍କୁ ଡାୟାଲିସିସ୍‌ର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡ଼େ କିମ୍ବା କିଡ୍‌ନୀ ରୋପଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ସ୍ନାୟୁରୋଗ

ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ପ୍ରାୟ ଅଧାଅଧି ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗ ବା ନ୍ୟୁରୋପାଥି ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍ ସ୍ନାୟୁ ରୋଗ ଫଳରେ ଗୋଡ଼ ଓ ପାଦ ସମ୍ବେଦନହୀନ ହୋଇଯିବାରୁ ପୂଜ-ଘା' ଦେଖାଦିଏ । ଏପରିକି ଗୋଡ଼କୁ କାଟିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଛେଦନର କାରଣ ଦୁର୍ଘଟଣା ନୁହେଁ,ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଡାଇବେଟିସ୍ । ଡାଇବେଟିକ୍ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ଯୋଗୁଁ ପୁରୁଷହୀନତା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ରକ୍ତନଳୀର ରୋଗ

ଅନେକ ଦେଶରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ରକ୍ତନଳୀର ରୋଗ ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାଜନିତ ରୋଗରେ ଅନେକ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବା ହୃଦାଘାତ ଦୁଇରୁ ପାଞ୍ଚଥର ଯାଏ ଅଧିକ ଦେଖାଦେବାର ଭୟଥାଏ । ଗୋଡ଼ର ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ଓ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ଼ ଭଳି ଚର୍ବିର ଆଧିକ୍ୟ ହେତୁ ଅଧିକ ବିପଦ ଦେଖାଦିଏ ।

ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିବ ନାହିଁ କଥାଟି ସତ, ତଥାପି ଠିକଣାବେଳେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳତାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିହେବ ।

ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସା

ଉତ୍ତମ ଡାଇବେଟିସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କହିଲେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରକୁ ଆଣିବାକୁ ବୁଝାଏ । ନିମ୍ନୋକ୍ତ କଥାଗୁଡ଼ିକୁ ମିଶାମିଶି କରି ମାନିଲେ ଏହା ହାସଲ କରିହେବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଜଣେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଆବଂଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ଯାହାକୁ ଆମେ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କହିଥାଉ ।

ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ

ବ୍ୟାୟାମ ରକ୍ତ ଶର୍କରା କମାଇଦେଇଥାଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ପରି ଏହା ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଓଜନ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯାହାକି ୨ୟ ବର୍ଗର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଦରକାରୀ ।

ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର

ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ରକ୍ତଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ୧ମ ବର୍ଗର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାର ଇନ୍‌ସୁଲିନ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ନେଇଥାନ୍ତି ।

୨ୟ ବର୍ଗର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା କମାଇବା ପାଇଁ ଖାଇବା ଔଷଧ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ବା ସମନ୍ୱୟ ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଏଥିରୁ ଅତି ଅଧିକ କିମ୍ବା ଅତିକମ୍ ହେଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀ ମନେରଖିଲେ ଭଲ ହେବ ଯେ ଜୀବନସାରା ତାଙ୍କୁ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିୟମ ମାନିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ରହିଲେ ହିଁ ଏହି କାମଟି ସହଜ ହୋଇଯିବ ।

ସଂଗଠିତ ଚିକିତ୍ସା

ଏବେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଚିକିତ୍ସା ସଂପର୍କରେ ନାନା ଦିଗରୁ ଗବେଂଷଣା ଚାଲିଛି । 'ଦି ଡାଇବେଟିସ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଆଣ୍ଡ୍ କମ୍ପ୍ଲିକେସନସ ଟ୍ରାଏଲ' ଏବଂ 'ୟୁନାଇଟେଡ୍ କିଙ୍ଗଡମ ପ୍ରସ୍‌ପେକ୍‌ଟିଭ ଡାଇବେଟିସ୍ ଷ୍ଟଡି' ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ସଂପର୍କରେ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର କହିବାର କଥା ଯେ ସଂଗଠିତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରି ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଭିତରକୁ ଆଣିପାରିଲେ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଜଟିଳତା କେବଳ କମିଯିବ ନାହିଁ, ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ରୋକି ଦେଇହେବ । ରକ୍ତଚାପ ଓ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରରେ ରଖିବା କାମଟି ମଧ୍ୟ ଏପରି ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା କରିହେବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରତିଷେଧକ

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ରୋଗୀ ତାହାର ସୁଫଳ ପାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ଲୋକ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ । ତେଣୁ ଏହା ଡାଇବେଟିସ୍ ଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଡାଇବେଟିସ୍ ଉପସର୍ଗଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ହ୍ରାସ କରାଇଥାଏ ।

ଠିକ୍ ସମୟରେ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ଡାଇବେଟିସ୍‌ଜନିତ ଉପସର୍ଗଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିଷେଧକ ହେଉଛି ଗୌଣ ପ୍ରତିଷେଧକ । ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାପରେ ତତ୍ପରତା ସହିତ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଏହା ମଣିଷର ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ଭଳି କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷାପାଇପାରିବେ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଫାଉଣ୍ଡେସନ
ଚଣ୍ଡୀରୋଡ, କଟକ
ଫୋନ - ୨୩୬୧୭୩୧, ୨୨୦୩୪୭୧

ଡାଇବେଟିସ୍ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ପରିବା ଓ ଫଳ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ମୂତ୍ରରୋଗ

ଡାକ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ସାହୁ
ୟୁରୋଲୋଜିଷ୍ଟ

ଆମ ସମାଜରେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ସୁବିଧା କେବଳ ସହର କାହିଁକି ଗାଁଗହଳିରେ ମଧ ମିଳିଲାଣି । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଓ ଚିକିତ୍ସା ସହଜରେ ମିଳୁଛି । ବିଜ୍ଞାନର ଦାନ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ପୂର୍ବରୁ ଅସମ୍ଭବ ଲାଗୁଥିବା ବହୁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସହଜ ଓ ସରଳ ହୋଇପାରିଛି । ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ଓ ରେଡିଓ, ଟେଲିଭିଜନ ପରି ଗଣମାଧ୍ୟମଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଜନଚେତନା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରୁଛି । ସମାଜକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆଜିର ଜନନାୟକମାନେ ପ୍ରତିଜ୍ଞାବଦ୍ଧ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଫଳରେ ଆମ ଦେଶରେ ମୃତ୍ୟୁହାର କମିଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲୋକଙ୍କର ପରମାୟୁଃ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ତେଣୁ ଏପରି ଏକ ବିକାଶଶୀଳ ସମାଜରେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ଚାଲିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ସାମାଜିକ ପଦ୍ଧତି ଆମ ଦେଶଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଉକ୍ତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ପରିବାରର ବିଭିନ୍ନ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ହୃଦୟର ବନ୍ଧନ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ପିଲାମାନେ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ବାପା-ମା'ଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇ ଚଳନ୍ତି ଘରେ ବୃଦ୍ଧ ପିତା-ମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ କେହି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ସ୍ଥାପିତ 'ବୃଦ୍ଧ-ଆବାସ' (Geriatic Home) ରେ ନିଜର ପରିବାରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରା ଏକ ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ପରିବାରରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ । ଏମାନଙ୍କର ସୁଖଦୁଃଖରେ ହିଁ ପରିବାରର ସୁଖଦୁଃଖ ନିହିତ । ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ଚାହାନ୍ତି ପରିବାରର ପରିଣତ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସୁସ୍ଥ ରହି ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ କରି ଶାନ୍ତିରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ରହନ୍ତୁ । ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ରହିଲେ ସେମାନେ ନିଜର ଅତୀତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇ, ସମାଜର ସେବା କରିପାରିବେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଲାଗିରହିଲେ ସେମାନେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ବୋଝ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ଦୁର୍ବଳତା ସାଙ୍ଗକୁ ଅସୁସ୍ଥତା ଏହି ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ମନୋବଳକୁ ଭାଙ୍ଗିଦିଏ । ରୋଗ ଓ ଶୋକରେ ହନ୍ତସନ୍ତ ହୋଇ ଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି ।

ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି କମିଯିବା ଫଳରେ ଅନେକ ରୋଗ ମାଡ଼ିଆସେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ, ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଓ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ସାଙ୍ଗକୁ କେତେକ ସାଧାରଣ ମୂତ୍ରରୋଗ ବୁଢ଼ା ବୟସରେ ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ ସାଧାରଣ ମୂତ୍ରରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରି ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ଏ ସବୁ ରୋଗର କିପରି ସଫଳ ମୁକାବିଲା କରାଯାଇପାରିବ - ତାହା ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ ।

(କ) ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ***(Benign enlargement of Prostate)***

ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥି କେବଳ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ହିଁ ଅବସ୍ଥିତ । ତେଣୁ ଏହାର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ମୂତ୍ରରୋଗ କେବଳ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ହିଁ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗୋଟିଏ ଗୋଟା ଗୁଆ ଆକାରର ଗ୍ରନ୍ଥି । ଏହାର ଲମ୍ବ ୩ ସେ.ମି ଓ ଓସାର ପ୍ରାୟ ୪ ସେ.ମି. । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଟି ମୂତ୍ରମାର୍ଗର ଆରମ୍ଭରେ ମୂତ୍ରାଶୟକୁ ଲାଗି ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଟି ମୂତ୍ରମାର୍ଗର ପ୍ରଥମ ୩ ସେ.ମି ଲମ୍ବ ଅଂଶର ଚାରିପଟକୁ ଘେରି ହୋଇ ରହିଲା ପରି ଅଛି । ତେବେ ଏ ଗ୍ରନ୍ଥିର କାର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ ? ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରନ୍ଥି ନୁହେଁ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର ବିଶେଷ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ନାହିଁ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ନିର୍ଗତ ରସ ଧାତୁ (Semen) ରେ ମିଶି ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଧାତୁର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇଥାଏ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଉପକାର ଅପେକ୍ଷା ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଟି ଅନେକ ଅପକାର ସାଧନ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥି ଆକାରରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । କଥାରେ ଅଛି ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ, ଏହା କେବଳ ବୟସର ହିଁ ପ୍ରଭାବ । ଯେପରି ବୁଢ଼ା ହେଲେ ବାଳ ପାଚିଯାଏ, ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଶରୀର ନିସ୍ତେଜ ହୋଇ ଆସିବା ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ସେହିପରି ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥି ମଧ୍ୟ ଆକାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗିଲେ ତା'ଭିତରେ ଦେଇ ଯାଇଥିବା ମୂତ୍ରମାର୍ଗ (Urethra) ଓ ମୂତ୍ରାଶୟର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମୂତ୍ରମାର୍ଗ ମାଂସପେଶୀ ନିର୍ମିତ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମୂତ୍ରବାହୀ ନଳୀ ମାତ୍ର । ଏହା ବାହାରପଟୁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥି ଚାପି ହୋଇଗଲେ ମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନରେ ଅବରୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ରୋଗୀ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ । ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ରୋଗ ବା ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଅନେକ ମୂତ୍ରରୋଗଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସମାଜର ଜଣେ ଅସାମାଜିକ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରେ । ଜଣେ ଅସାମାଜିକ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ଅପେକ୍ଷା ଅନେକ ଅନିଷ୍ଟ ସାଧନ କରେ । ପୁଣି ସେ ଯଦି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଉଚ୍ଚ ପଦବୀରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହେଲେ, ତେବେ କଥା ସରିଗଲା । ଲୋକେ ତା'ର ଦୌରାତ୍ମ୍ୟ ବେଶି ଉପଲବ୍ଧି କରନ୍ତି । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅବସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ, ଉକ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଗୁରୁତ୍ୱ ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଯାଇଛି । ସେଇଥିପାଇଁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ବିଷୟରେ ଏତେ ଆଲୋଚନା, ଏତେ ଚର୍ଚ୍ଚା । ମୂତ୍ରମାର୍ଗର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଭାଗ ଓ ମୂତ୍ରାଶୟ ନିମ୍ନ ଭାଗର ଚାରିପଟରୁ ଘେରି ରହିଥିବାରୁ, ଆକାରରେ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନ ମାର୍ଗରେ ଅବରୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରି ରୋଗୀପାଇଁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଶରୀରର ଛାତି କିମ୍ବା ପେଟ ଭଳି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଟି ଥାନ୍ତା, ଯେଉଁଠାରେ କି ଆକାରରେ ଯେତେ ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ, ତେବେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଗୁରୁତ୍ୱ ଆଦୌ ନ ଥାନ୍ତା ।

ପଚାଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଏ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ କ'ଣ ? ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ରକ୍ତରେ ପୁରୁଷ ଜୀବରସ (Male Homones)ର ସ୍ତର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ରକ୍ତରେ ପୁରୁଷ ଜୀବରସ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଜୀବରସର ସ୍ତରରେ ଆପେକ୍ଷିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏହାହିଁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । କେଉଁ ପ୍ରକାର ଜୀବରସର ସ୍ତରରେ ବୃଦ୍ଧି ବା ଊଣା ଯୋଗୁଁ ଏ ଗ୍ରନ୍ଥି ଆକାରରେ ବଢ଼େ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପେ ଜଣାଯାଇ ନାହିଁ ।

ଲକ୍ଷଣ

ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାରରେ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ଏକଥା ସତ ଯେ ଶତକଡ଼ା ୯୦ ଭାଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ଆକାରରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ନାହିଁ । କେବଳ କେତେକଙ୍କଠାରେ ହିଁ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇଲେ କେବଳ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଅନାବଶ୍ୟକ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଆକାରରେ ବଢ଼ିଗଲେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗେ । ପ୍ରତିଥର ପରିସ୍ରା ପରିମାଣ କମ୍ ହୁଏ । ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବାଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଦିନରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ । ପରିସ୍ରା ଲାଗିଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପରିସ୍ରା ଯିବାକୁ ପଡ଼େ । ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଯିବା ବାଟରେ କିଛି ପରିସ୍ରା ଆପେ ଆପେ ବାହାରିପଡ଼ି ଲୁଗାପଟା ଓଦା ହୋଇଯାଇପାରେ । ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ମୂତ୍ରମାର୍ଗରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହୁଏ । ଗରମପାଣି ପରିସ୍ରା ହେଲାଭଳି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ସବୁଠାରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ଯେ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଜୋର ଲଗାଇ କୁନ୍ଥାଇ କରି ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ପରିସ୍ରାଧାର ପତଳା ହୁଏ । ଟିକିଏ ପରିସ୍ରା କରିବାପରେ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ପରେ ରୋଗୀ ପୁଣି ଜୋର୍ ଲଗାଇ ଆଉ ଟିକିଏ ପରିସ୍ରା କରେ । ଏହିପରି ଥରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ୫ମିନିଟ୍‌ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗେ । ପରିସ୍ରା କରିସାରିବା ପରେ ତଳିପେଟରେ କିଛିଟା ପରିସ୍ରା ରହିଗଲା ପରି ଲାଗେ । ଏତେ ଜୋର୍‌ରେ କୁନ୍ଥାଇ ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଯେ ରୋଗୀ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ବହୁଦିନ ଧରି ଏହିପରି କୁନ୍ଥାଇ କୁନ୍ଥାଇ ତଳି ପେଟରେ ହାର୍ଣ୍ଣିଆ (Inguinal hernia) ଦେଖାଦିଏ ଓ ମଳମାର୍ଗ ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସେ (Prolapse of rectum) ।

ରୋଗୀ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣକୁ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ବୋଲି ଧରିନେଇ ଦିନ କାଟେ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳ ପରିସ୍ରା ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । (Acute retention of Urine)

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସେତେବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ସୀମା ରହେ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ରାତି ଅଧ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଶୀତ ରାତିରେ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ପରେ ପରେ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କିମ୍ବା ପରିସ୍ରା ଲାଗିଲେ ରୋଗୀ ଯଦି ପରିସ୍ଥିତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ବିଳମ୍ବ କରେ, ପରେ ଯେତେବେଳେ ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆଉ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ରୋଗୀ ପ୍ରତିଥର ପରିସ୍ରା କରିବା ବେଳେ ତଳିପେଟରେ କିଛିଟା ପରିସ୍ରା ରହିଗଲାପରି ଲାଗେ । ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପରିସ୍ରା ଜମି ଜମି ମୂତ୍ରାଶୟ ପରିସ୍ରାରେ ଭରିଯାଏ । ତଳିପେଟ ସବୁବେଳେ ଫୁଲି କରି ରହେ । ଅଥଚ ରୋଗୀ ପରିସ୍ରା ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ ହେଲାଭଳି କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ପୁରାତନ ମୂତ୍ରରୋଧ (Chronic retention of Urine) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମୂତ୍ରାଶୟରେ ବହୁ ଦିନଧରି ପରିସ୍ରା ଜମି ରହିଲେ କାଳକ୍ରମେ ବୃକ୍କ ଦୁଇଟି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହରାଇଥାନ୍ତି । ରକ୍ତରେ ୟୁରିଆ ଓ କ୍ରିଏଟିନିନ୍ ପରି ଅଦରକାରୀ, ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧିପାଇ ରୋଗୀ ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ହୋଇଯାଏ । ଭୋକ କମିଯାଏ, ବାନ୍ତିଲାଗେ, ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ରାତିରେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ରୋଗୀ ଚେତା ହରାଏ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼େ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଲେ ରକ୍ତପରିସ୍ରା ହୁଏ । ପରିସ୍ରା ଆଖିକୁ ସଫା ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଲାଲ୍ ରକ୍ତକଣିକାର ସନ୍ଧାନ, ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ମିଳେ । ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତର ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗ ଫିକ୍କା ଲାଲ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗାଢ଼ ଲାଲ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ରକ୍ତହୀନତା ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।

ତଳିପେଟରେ ପରିସ୍ରା ସବୁବେଳେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଜମିରହିବା ଫଳରେ ମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନ ମାର୍ଗରେ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ । ପରିସ୍ରା ଜଳାପୋଡ଼ା ସାଙ୍ଗକୁ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଏଥିରେ ପୂଜର ସନ୍ଧାନ ମିଳେ । ଅନେକ ଦିନ ଧରି ମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନ ମାର୍ଗରେ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଲାଗିରହିଲେ ବୃକ୍କର ପ୍ରଦାହ ବାରମ୍ବାର ହୁଏ । ଶେଷର ବୃକ୍କ ଦୁଇଟି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହରାନ୍ତି ।

ରୋଗ ନିରୂପଣ : ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ଜଣେ ରୋଗୀ କୁନ୍ଥାଇ କୁନ୍ଥାଇ ପତଳା ଧାରରେ ପରିସ୍ରା କରିବା କିମ୍ବା ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦହୋଇଯିବାର ପ୍ରଥମ କାରଣ ହେଉଛି ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାରରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି । ଅବଶ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣମାନ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ବାଦ୍‌ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ତଳିପେଟରେ ପରିସ୍ରା ଜମି ଫୁଲିଯାଇ ଥାଇପାରେ । ମଳଦ୍ୱାରରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପ୍ରବେଶ କରାଇ ପରୀକ୍ଷା କଲେ, ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିହୁଏ ଏବଂ ଏ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ । ଏ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ । କର୍କଟ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଏ ଗ୍ରନ୍ଥିଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିନ ଲାଗେ । ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷାରେ ପୂଜର ସନ୍ଧାନ ମିଳେ । ରକ୍ତରେ ୟୁରିଆ ଓ କ୍ରିଏଟିନିନ୍‌ର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ । ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ସ୍ତର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜାଣିବା ଉଚିତ । କାରଣ ବହୁମୂତ୍ର ବା ମଧୁମେହରୋଗ ଓ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗକୁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍‌ଦ୍ୱାରା ଭଲରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପରେ ହିଁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ । ନଚେତ୍ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମୟରେ ଓ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନେକ ଜଟିଳତା ଉପୁଜି ରୋଗୀଙ୍କର ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିଲେ, ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପକୁ ସାଧାରଣ ସ୍ତରକୁ ଅଣାଯିବାପରେ ହିଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଏ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମୟରେ ଓ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ପ୍ରବଳ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଘଟେ । ରକ୍ତସ୍ରାବ ହିଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଟିଳତା । ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ହେଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପୂର୍ବରୁ ଛାତିର ରଞ୍ଜନରଶ୍ମି ପରୀକ୍ଷା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ବୁଢ଼ା ବୟସରେ ରୋଗୀ ଆଜ୍‌ମା ଓ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ରୋଗରେ ଅନେକ ଦିନ ଭୋଗିଥାଏ । ଏ ରୋଗରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଶକ୍ତି କମିଯାଇ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମୟରେ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ । ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରି ଏକ ବଡ଼ ଧରଣର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରିବା ପରି କ୍ଷମତା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଅଛି କି ନାହିଁ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ନ ଥିଲେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବା ବିପଜ୍ଜନକ ।

ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି କେବଳ ଆକାରରେ ବଢ଼ି, ଯଦି କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ ପାଏ, ତେବେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଯଦି ମୂତ୍ରମାର୍ଗରେ ଅବରୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତେବେ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ (୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ) ପରିସ୍ରା ସାମାନ୍ୟ କୁନ୍ଥାଇକରି କରିବାକୁ ବୟସର ଦୋଷ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ଉଚିତ । ରୋଗୀଙ୍କର ଜୀବନର ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଲକ୍ଷଣ ଅଧିକ ଖରାପ ଆଡ଼କୁ ଗତିକରି ନ ପାରେ । ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ଯଦି ବେଶି କଷ୍ଟ ହୁଏ, ତେବେ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ । ପରିସ୍ରାର ଧାର ମୋଟା ଥାଇ କେବଳ ବାରମ୍ବାର ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇ ନ ପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ଅବରୋଧର ମାତ୍ରା ଉପରେ ହିଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଭର କରେ ।

ପରିସ୍ରା ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ନ ହରାଇ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ କୃତ୍ରିମ ମୂତ୍ରନଳୀଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା କରାଇଦେବା ଉଚିତ । ମୂତ୍ରନଳୀଟି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କାଢ଼ିଦେଲେ ପୁଣି ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ତେଣୁ କୃତ୍ରିମ ମୂତ୍ରନଳୀକୁ ମୂତ୍ରମାର୍ଗରେ କିଛିଦିନ ରଖିଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଇତିମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ଉଚିତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ପରେ ରୋଗୀ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବିବେଚିତ ହେଲେ, ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଏ । ଆଧୁନିକ ପଦ୍ଧତିରେ (Transurethral Resectoscope (TUR)) ନାମକ ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ମୂତ୍ରମାର୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କାଟି କାଟି ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ରୋଗୀ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ୪-୫ ଦିନ ପରେ ଘରକୁ ଫେରିପାରେ । ଏ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ନ ଥିବା ଚିକିତ୍ସାଳୟମାନଙ୍କରେ ତଳିପେଟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ମୂତ୍ରାଶୟ ଭିତର ଦେଇ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ସଫଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ରୋଗୀର ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ଆଉ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ରହେ ନାହିଁ ।

ସବୁରୋଗୀ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସାଂଘାତିକ ଧରଣର ରୋଗ, ଅତ୍ୟଧିକ ବୟସ, ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳତା ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀକୁ ଜୀବନର ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟ କୃତ୍ରିମ ମୂତ୍ରନଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ପ୍ରତିମାସରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ କୃତ୍ରିମ ମୂତ୍ରନଳୀକୁ ବଦଳାଇ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । କୃତ୍ରିମ ମୂତ୍ରନଳୀର ପ୍ରୟୋଗରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି, ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଇ ପାରନ୍ତି ଓ ଚଲାବୁଲା କରି ସାଧାରଣ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି ।

ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ସନ୍ତୋଷଜନକ ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ । ବିନା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ ଔଷଧ ସେବନ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ କେତେ ପ୍ରକାର ଇଞ୍ଜେକସନ୍‌ର ଫଳ ସନ୍ତୋଷଜନକ ନୁହେଁ । ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଯଦି ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ଭଳି କିଛି ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇପାରିବ, - ତାହା ମାନବ ସମାଜ ପ୍ରତି ହେବ ଏକ ଆଶୀର୍ବାଦ । ଲେଜର ରଶ୍ମିଦ୍ୱାରା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ଷ୍ଟେଣ୍ଟିଂ ଆଦି ଆଧୁନିକ ପଦ୍ଧତି (TUR) ଭଳି ସଫଳତା ପାଇ ନାହିଁ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତୋଟି ଜାଣିବାର କଥା କହିରଖୁଛି-

- ଏ ରୋଗ ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ବଦଳାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ରୋଗ ବୋଲି ମନେ ନ କରି ବୟସ ହୋଇଗଲେ ବାଳ ପାଚିବା ଓ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯିବା ଭଳି ଏକ ସାଧାରଣ ଜୀବନପ୍ରକ୍ରିୟା ବୋଲି ଧରି ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କର ବୟସ ଯଦି ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ତେବେ ପରିସ୍ରାର ଧାର ମାମୁଲି କମିଯିବାଟାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଅଧିକ କଷ୍ଟହେଲା, ତେବେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଏକ ବଡ଼ ଧରଣର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭୟ କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଏ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ ସଫଳତାର ହାର ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଓ ମୃତ୍ୟୁହାର ଅତି କମ୍ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ଆପଣ ପୁଣି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

☞ ଏ ରୋଗ ଭୋଗି ଭୋଗି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରକୁ ଭୟକରି ଅଯଥା ସମୟ ଗଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏପରି ସମୟ ଆସିପାରେ ଯେତେବେଳେ କି ବୃକ୍କ ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହରାଇ ବସିବେ । ସେତେବେଳେ ନେଡ଼ି ଗୁଡ଼ କହୁଣିକୁ ବୋହିଯାଇଥିବ ।

☞ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ କେତେବେଳେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବ ବୋଲି ଆଜହୁଁ ବେଳ ଥାଉ ଥାଉ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସ୍ୱରୂପ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କଥା ଚିନ୍ତାକରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

☞ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଯଦି ଆପଣ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ନ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ହତାଶ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୃତ୍ରିମ ମୂତ୍ରନଳୀ ପ୍ରଥମେ କେତେଦିନ ଅସୁବିଧା ଲାଗିପାରେ । ଥରେ ଆପଣ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଜୀବନର ଅବଶିଷ୍ଟ ଭାଗ କୃତ୍ରିମ ମୂତ୍ରନଳୀ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ସାଧାରଣ ସାମାଜିକ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ । କୃତ୍ରିମ ମୂତ୍ରନଳୀ ମାସକୁ ଥରେ ବଦଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ବେଶି ପାଣି ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲୁରଖନ୍ତୁ ।

(ଖ) ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗ (**Carcinoma of prostate**)

ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ୬୦-୮୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ପରିଣତ ବୟସର ଏହା ଆଉ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିପରି ଏହା ଏତେ ସାଧାରଣ ନୁହେଁ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତହେଲେ ଏହାର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତେଣୁ ଲକ୍ଷଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଲୋଚନା କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ପରିସ୍ରା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଲକ୍ଷଣମାନ ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ସମାନ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କର୍କଟ ରୋଗ ଅଣ୍ଟାର ମେରୁହାଡ଼ ଓ କଟିର ହାଡ଼କୁ ମାଡ଼ିଯିବା ଫଳରେ ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା ହୁଏ । କର୍କଟ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ମେରୁହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ଫଳରେ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ (spinal cord) ଜଂଘହାଡ଼ର ଉପରିଭାଗ, ପଞ୍ଜରାହାଡ଼ ଓ ମୁଣ୍ଡ ହାଡ଼କୁ କର୍କଟ ରୋଗ ମାଡ଼ିଯାଇ ଏହିସବୁ ସ୍ଥାନରେ ବିନ୍ଧାହୁଏ । କର୍କଟ ରୋଗ ମୂତ୍ରାଶୟର ନିମ୍ନଭାଗ ଓ ମଳମାର୍ଗ (Rectum) କୁ ମାଡ଼ିଯିବା ଫଳରେ ମଳ ଓ ମୂତ୍ରରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ । ପୁରୁଷ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ କର୍କଟରୋଗ ମାଡ଼ିଯିବା ଫଳରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସବୁବେଳେ ଶକ୍ତହୋଇ ରହେ । ଏହା ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ । ଏହାକୁ ପ୍ରିୟାପିଜ୍‌ମ୍ (Priapism) କୁହାଯାଏ ।

ରୋଗ ନିରୂପଣ : ରୋଗୀଙ୍କର ମଳଦ୍ୱାରରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପ୍ରବେଶ କରାଇ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଯେ କେବଳ ଆକାରରେ ବଡ଼ ହୋଇଯାଇଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ତାହା ନୁହେଁ, ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗଠନରୁ ଏହା ବେଶ୍ ଶକ୍ତ ଲାଗେ । ଏହିଥିରୁ ହିଁ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟରୋଗ ବିଷୟରେ ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ । କର୍କଟରୋଗଗ୍ରସ୍ତ କୋଷ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ପରିସରକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ମାଡ଼ି ଯାଇଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ । ଏକ ମୋଟା ଛୁଞ୍ଚି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଟିକିଏ ଅଂଶ ନେଇ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ତଳେ ପରୀକ୍ଷାକଲେ କର୍କଟ ରୋଗର ନିରୂପଣ ସଠିକଭାବେ ଜଣାପଡ଼େ । ରଞ୍ଜନ-ରଶ୍ମି ପରୀକ୍ଷା ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ କର୍କଟରୋଗ ମାଡ଼ିଯାଇଛି କି ନାହିଁ, ତାହା ଜଣାପଡ଼େ । ପାରସ୍ୱନିକ ଶବ୍ଦ (ultra sound) ପରୀକ୍ଷାରୁ ମଧ୍ୟ ଉକ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟରୋଂଗ ବିଷୟରେ ଆଭାସ ମିଳେ । Prostate Specific Antigen (PSA) ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗ ସଂଦେହ କରାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା : ରୋଗ ନିରୂପଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଗଲାପରେ ରୋଗୀର ଲକ୍ଷଣ ଉପରେ ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଭର କରେ । ଯଦି ମୂତ୍ରମାର୍ଗରେ ଅବରୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପରିସ୍ରା କରିବାରେ କଷ୍ଟହୁଏ, କିମ୍ବା ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ମୂତ୍ରମାର୍ଗ ମଧ୍ୟଦେଇ ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଅବରୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅଂଶକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗରେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ରୋଗୀ ପୁନର୍ବାର ମୂତ୍ରମାର୍ଗବାଟେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପରିସ୍ରା କରେ ।

କର୍କଟ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର (Radical Prostectomy) ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ବିଳମ୍ବ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗ ନିରୂପଣ ହେଲେ ପୁରୁଷ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟିକୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି କାଢ଼ି ଦିଆଯାଇ ଏକ Antiandrogen ଔଷଧ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କର୍କଟ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର କମିଯାଏ । ମୂତ୍ରମାର୍ଗର ଅବରୋଧ ଉଭେଇଯାଏ । ରୋଗୀ ପୁଣି ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ମାଡ଼ିଯାଇ କର୍କଟ ରୋଗର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନିଶ୍ଚିହ୍ନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନର ଅସ୍ଥି-ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ଜୀବରସ ଚିକିତ୍ସା (Hormone treatment) କରାଯାଏ ।

ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟରୋଗ ଅତି ଧୀର ଗତିରେ ବଢ଼ିଚାଲେ । ରୋଗୀ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା, ରଞ୍ଜନ ରଶ୍ମି ଚିକିତ୍ସା, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟିକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଭଳି ମାମୁଲି ଧରଣର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଫଳରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୮-୧୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ଯାଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ କୋକୁଆ ଭୟ ରହିଛି ତାହା ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏ ରୋଗ ଭୋଗୀ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ପ୍ରାୟ ସାଧାରଣ ପରମାୟୁଃ ଭୋଗ କରନ୍ତି । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗ ବିଷୟରେ କେତୋଟି ଜାଣିବାର କଥା—

- ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଯଦି ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶପାଏ, ତେବେ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମାମୁଲି ଧରଣର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୂତ୍ରରୋଗ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉକ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିଟିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି କର୍କଟରୋଗ ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ, ତେବେ ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରୋଗ ନିରୂପଣ ଠିକଣା ହେବା ଉଚିତ । କର୍କଟରୋଗ ସନ୍ଦେହ ନ ଥିଲେ ଚିନ୍ତାର ଅବକାଶ ନାହିଁ । ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ବର୍ଷକୁ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ Blood PSA ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ ।

☞ ଔଷଧ ସେବନ ଚିକିତ୍ସାରେ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଔଷଧ ବଦଳାଇବା ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ରୂପେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

☞ ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା ସାଧାରଣ ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା ଚିକିତ୍ସାରେ ଉପଶମ ନ ହୁଏ ତା ସାଙ୍ଗକୁ ପରିସ୍ରା ମାର୍ଗରେ ଅବରୋଧ ସୃଷ୍ଟିଜନିତ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ତେବେ ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗରୁ ହୋଇଥାଇପାରେ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଟା ଓ କଟି ଅସ୍ଥିର ରଞ୍ଜନ-ରଶ୍ମି ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଏ ସନ୍ଦେହ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

☞ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗ ଅତି ଧୀର ଗତିରେ ବଢ଼େ । ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇପାରିଲେ ଠିକ୍ ରୂପେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗୀ ୮ - ୧୦ ବର୍ଷ କର୍ମଠ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ । ଏ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସାଧାରଣତଃ କର୍କଟ ରୋଗରେ ନ ହୋଇ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏମାନେ ଏକ ସାଧାରଣ ପରମାୟୁଃ ପ୍ରାୟ ଭୋଗ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟରୋଗ ନାଁ ଶୁଣି ଭୟ କରିବାର କିଛି ନାହିଁ ।

ପାଟରୋସାହି, କଲେଜଛକ
କଟକ-୭୫୩୦୦୩
ଫୋନ - ୨୬୪୮୬୫୫

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ବିରତି ଜୀବନର ବିରତି ନୁହେଁ

ଡାକ୍ତର ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ
ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞ

ନାରୀର ଜୀବନପଥ କେତେ ସମତଳ ପୁଣି କେତେ ବନ୍ଧୁର ? ଶୈଶବରୁ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭକରି ବୟସର ପାହାଚ ଚଢ଼ି ସେ ପହଞ୍ଚେ କିଶୋରୀ କନ୍ୟାଟିଏ ହୋଇ ଯୌବନର ସୁନ୍ଦର ଫୁଲ ଉପବନରେ । ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ବର୍ଣ୍ଣାଳୀରେ ଜୀବନ ସେତେବେଳେ ବୈଚିତ୍ର୍ୟମୟ ହୋଇଉଠେ । ଏହିଭଳି ଏକ ଲାଳିତ୍ୟମୟ ନାରୀତ୍ୱକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରଖିଥାଏ ଦୁଇଟି ସ୍ତ୍ରୀ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ରସ ବା ହରମୋନ୍, ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ଓ ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟେରୋନ୍ । ଏହାରି ପ୍ରଭାବରେ ନାରୀଟିଏ ଅନୁଭରିତ । ନଦୀ ଭଳି, ଅନ୍ତଃସଲିଳା ଫଲଗୁ ଭଳି ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଝରି ନ ଯାଇ ଝରଣାଭଳି ସ୍ରୋତସ୍ୱିନୀ ହୋଇଯାଏ । ଏ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ୧୫ ରୁ ୪୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତୁଟରହି, ନାରୀର ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତାକୁ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରଖିଥାଏ । ମେନୋପଜ୍ ବା ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ବିରତି ପରେ ଡିମ୍ବକୋଷରୁ ଝରୁଥିବା ହର୍‌ମୋନ୍ ବନ୍ଦହୋଇ ଯିବାରୁ ନାନା ପ୍ରକାର ଜଟିଳତା ଦେଖାଦିଏ । ଅନେକେ ଭାବନ୍ତି, ମେନୋପଜ୍ ପରେ ଗୋଟିଏ ନାରୀର ଲାଳିତ୍ୟ କମିଯାଏ ଏବଂ ଜୀବନ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । ଏଇ ଚିନ୍ତାରେ କେତେଜଣ ଏତେ ମ୍ରିୟମାଣ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଯେ, ଭାବନ୍ତି ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଜୀବନର ଓ ଜୀବନଯାପନର ଶେଷତମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ । ଏସବୁ ହେଉଛି ଭୁଲ୍ ଧାରଣା । ଜୀବନଧାରଣର ମାନ ବୃଦ୍ଧି ହେବାପରେ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁହାର କମିଯିବା ଫଳରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଜୀବନ ପ୍ରାୟ ୫୦ ବର୍ଷ ପରେ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନର ଅବଶିଷ୍ଟ ପ୍ରାୟ ୩୦ ବର୍ଷ ସେ ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ କଟାଇଥାଏ । ତେଣୁ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ବିରତିପରେ ହରମୋନର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଦେଖାଦିଏ, ତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଯଥା ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଓ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା, ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଜଣେ ମହିଳା ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏକ ଉନ୍ନତମାନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମୟ, ନୀରୋଗ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ ।

ମେନୋପଜ୍ ବା ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ବୟସ ସୀମା ହେଉଛି ୪୫ ରୁ ୫୦ ବର୍ଷ । ଭାରତବର୍ଷରେ ସାଧାରଣତଃ ଆହୁରି ଆଗରୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ହରମୋନ୍ ହ୍ରାସ ହେଲେ ଋତୁସ୍ରାବୋତ୍ତର ଅବସ୍ଥା ଘଟିଥାଏ । ନାରୀର ପ୍ରଜନନ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିକାଶରେ 'ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍'ର ଭୂମିକା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ହରମୋନ୍ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ରକ୍ଷାକବଚ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଋତୁସ୍ରାବର ବିରତି ପରେ ସମସ୍ୟା

୧. ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଲକ୍ଷଣ : ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଋତୁସ୍ରାବୋତ୍ତର ଅବସ୍ଥା ଆସିଲା ପରେ ପରେ ଘଟିଥାଏ । ଏସବୁ ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଯୋଗୁଁ ହୁଏତ କିଛିଟା ଅସ୍ୱସ୍ତି ଆସିପାରେ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର, ଯଥା: (କ) ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଉଦାସିଆ ଭାବ, ଶଙ୍କାକୁଳ ହେବା, ମନୋଭାବ ବଦଳିବା, ମାନସିକ ବିଚଳିତ ଭାବ ଆଉ ଅସ୍ୱସ୍ତିକରି ନିଦ୍ରା । (ଖ) ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଉତ୍ତାପ ନିର୍ଗତ, ଜନନ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ସଂକ୍ରମଣ ଗରମ ହୁଳା / ଉଷ୍ମ ହୁଳା ଇତ୍ୟାଦି ।

୨. ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସମସ୍ୟା : ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ଋତୁସ୍ରାବୋତ୍ତର ଅବସ୍ଥାର କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ଘଟେ । ଯଥା: ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍, ଅଷ୍ଟିଓଆର୍ଥରାଇଟିସ୍, (ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ) ହୃଦୟ ରୋଗ, ଆଉ ମସ୍ତିଷ୍କ କାମରେ ଊଣାପଣ ।

(କ) ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ହେଲେ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । (ଅସ୍ଥି କ୍ଷୟ)

(ଖ) ହୃଦୟ ରୋଗ ।

(ଗ) ଅଷ୍ଟିଓଆଥ୍ରାରାଇଟିସ୍ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ ଯୋଗୁଁ ଗଣ୍ଠି/ସନ୍ଧି ସଞ୍ଚାଳନ କରିବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

(ଘ) ଊଣା ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଘଟିଥାଏ । ସ୍ମୃତିଭ୍ରମ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।

ଋତୁସ୍ରାବୋତ୍ତର ଅବସ୍ଥାର ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିରୋଧ

(କ) ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ : * ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ଶୈଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ, * ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ, *ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ, *ମନପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଅଭିରୁଚି ବା ସଉକ, ହବୀ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, *ପତ୍ରପତ୍ରିକା ପଢ଼ନ୍ତୁ, *ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ, * ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ, *ଗଭୀର ଶ୍ୱାସଚ୍ଛ୍ୱାସ (ଡିପ୍ ବ୍ରିଦିଙ୍ଗ) ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ, *ସିଝା କିମ୍ବା କଞ୍ଚା ପରିବା, ଫଳ ଆଦି ଖାଆନ୍ତୁ, *ଭୋଜନ କେବେହେଲେ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ ନାହିଁ, *ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ, ସିଏ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ଔଷଧୋପଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରନ୍ତି ।

(ଖ) ହଟ୍ ଫ୍ଲାଶେସ୍ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ: *ମସଲାଦିଆ ଖାଦ୍ୟ, ସିଗାରେଟ୍, ମାଦକ ପେୟ, କଫି, ଚା' ଇତ୍ୟାଦି ଏଡ଼ାନ୍ତୁ, *ହୁଗୁଳା ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, * ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଏଡ଼ାନ୍ତୁ, *ସୋୟା-ତିଆରି ପଦାର୍ଥ ଖାଆନ୍ତୁ, * ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ବଦଳାଇବା (ରିପ୍ଲେସ୍‌ମେଣ୍ଟ) ଉପଚାର ମଧ୍ୟ ଉପକାର କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଓ ସିଏ କହିଲେ ହିଁ ଏହା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ, * ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

(ଗ) ଜନନ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର (ୟୁରୋଜେନିଟାଲ) ସଂକ୍ରମଣ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ: *ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ରିପ୍ଲେସ୍‌ମେଣ୍ଟ ଥେରାପି, *ଭାଜିନାଲ୍ କ୍ରୀମ୍, *ଆଣ୍ଟି-ଫଙ୍ଗାଲ୍, *ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ସ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଋତୁସ୍ରାବୋତ୍ତର ଅବସ୍ଥାର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିକାର

(କ) ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ : ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍‌ର ସବୁଠୁ ଭଲ ଉପଚାର ହେଉଛି ତା'ର ପ୍ରତିରୋଧକରଣ । ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ପ୍ରତିରୋଧକରଣ :-* କାଲିସଅମ, ଭିଟାମିନ୍ ଡି, ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସାଇଡାଣ୍ଟ, ଆଦି ଅଧିକ ଥିବା ଆହାର ନିଅନ୍ତୁ, *ଚାଲିବା, ପହଁରିବା, ଆଦି ବ୍ୟାୟାମ ନିୟମିତ କରନ୍ତୁ, *ହାଡ଼ ଉପରେ ଚାପ ପକାଉଥିବା କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, *ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ, ମଦ୍ୟପାନ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ, *ଆଲେଣ୍ଡ୍ରୋନେଟ୍, ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ରିପ୍ଲେସ୍‌ମେଣ୍ଟ ଥେରାପୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

(ଖ) ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବିରତିପରେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ : ଏହା ଏହି ବୟସର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ବିରତି ପରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ (ପୋଷ୍ଟ ମେନୋପଜାଲ୍ ବ୍ଲିଡିଂ) ର ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :-

୧. *ଗର୍ଭାଶୟର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର କର୍କଟରୋଗ, ଯଥା-*
   (କ) ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା କର୍କଟ ରୋଗ ।
   (ଖ) ଜରାୟୁ କର୍କଟ ରୋଗ ।
   (ଗ) ଡିମ୍ବାଶୟ କର୍କଟ ରୋଗ ।
   (ଘ) ଗର୍ଭଦ୍ୱାର କର୍କଟ ରୋଗ ।
   (ଙ) ଭଗେନ୍ଦ୍ରିୟ କର୍କଟ ରୋଗ ।

୨. *ଡିସ୍‌ଫଙ୍କସନାଲ ୟୁଟେରାଇନ୍ ବ୍ଲିଡିଂ ।*

୩. *ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀରସର ଅସନ୍ତୁଳନ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ।*

୪. *ବୟସାଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଜରାୟୁ ଝିଲ୍ଲୀରେ ସଂକ୍ରମଣ :*
   (କ) ଜରାୟୁରେ ପଲିପ୍ ।
   (ଖ) ଜରାୟୁରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ।
   (ଗ) ଜରାୟୁଗ୍ରୀବାରେ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଘା' ।
   (ଘ) ସ୍ଖଳିତ ଜରାୟୁ ବା ପ୍ରୋଲାପ୍‌ସ ଅଫ୍ ୟୁଟେରସରେ ଘା'।
   (ଙ) ୟୁଟେରସ୍‌ରେ ଘା'।
   (ଚ) ବହୁଦିନରୁ ଜରାୟୁ ଭିତରେ ଲଗାଯାଇଥିବା କପର ଟି ବା ପେସାରି ଏବଂ ମେନୋପଜ୍‌ରେ ହର୍‌ମୋନ୍ ଥେରାପି ।

ତେବେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ସାଧାରଣ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

୧. ଗର୍ଭାଶୟରେ କର୍କଟ ରୋଗ ।

୨. ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀରସର ଅସନ୍ତୁଳନ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୩. ବୟସାଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଜରାୟୁଝିଲ୍ଲୀରେ ସଂକ୍ରମଣ ।

୪. ସ୍ଖଳିତ ଜରାୟୁରେ ଘା' ।

୫. ହର୍‌ମୋନ୍ ବା ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍‌ର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ।

ପରୀକ୍ଷା

ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗର ଇତିହାସ, ଯଥା : ମେନୋପଜ୍‌ର ବୟସ, ଋତୁସ୍ରାବ, ବନ୍ଦ ହେବା ଆଗରୁ ମାସିକ ସ୍ରାବର ପରିମାଣ, କେତେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଛି, ମୂତ୍ରସଂକ୍ରମଣ, ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ହରମୋନ୍ ସେବନ ଓ ପରିବାରରେ ଜରାୟୁ କର୍କଟରୋଗର ଇତିହାସ ।

ଯଦି ଜଣେ ମହିଳା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଭୋଗୁଥାନ୍ତି ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପେଟ ଓ ଗର୍ଭାଶୟର ପରୀକ୍ଷା ଜରୁରୀ ଏବଂ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବାର ରସ ପରୀକ୍ଷା (ପାପ୍ ସ୍ମିଅର୍ ଓ ଆସପିରେସନ୍ ସାଇଟୋଲୋଜି) ଅତିଜରୁରୀ - ତାର ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ, ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା, ଫ୍ରାକ୍‌ସନାଲ୍ କ୍ୟୁରେଟେଜ୍ ଓ ଡି.ଏଣ୍ଡ.ସି (ଜରାୟୁ-ଭିତରେ ମାଂସ ପରୀକ୍ଷା) ଓ ହିଷ୍ଟେରୋସ୍କୋପି ଅତି ଜରୁରୀ ।

ଚିକିତ୍ସା

ଯଦି ଏହି ରକ୍ତସ୍ରାବର କାରଣ ଜଣାଯାଏ, ତେବେ ତାର ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଜରୁରୀ । ଏଥିରେ ହିଷ୍ଟେରୋକ୍ଟୋମି ବା ଜରାୟୁ ଅପସାରଣ କରିଦିଆଯାଏ । ଯଦି ଅଳ୍ପସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କୌଣସି କାରଣ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ ତେବେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଜରୁରୀ । ତେବେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ଜରାୟୁ ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ । ସମସ୍ତେ ଏତକି ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ତେବେ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଜରାୟୁ କର୍କଟ ରୋଗ ତେଣୁ ଏହି କର୍କଟ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଯିବା ଆଗରୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ପରେ ପରେ ଯୌନ ସମସ୍ୟା

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ବିରତି ପରେ ସ୍ତ୍ରୀ ହର୍‌ମୋନ୍ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍‌ର କ୍ଷରଣ କମିଯିବାରୁ ଓଭାରି ବା ଡିମ୍ବକୋଷ ଶୁଖିଯାଏ ଓ ତା'ର ଆକାର କମିଯାଏ । ସେହିଭଳି ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀ, ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଖିଯାଏ । ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ହର୍‌ମୋନ୍ ଅଭାବରୁ ଯୋନିଦ୍ୱାର ସରୁ ଅଣଓସାରିଆ ଓ ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଶୁଖିଲା ଲାଗେ । ଏହି ଅଂଶରୁ ପାଣି ଓ ରସ (ସର୍ଭାଇକାଲ୍ ସିକ୍ରିସନ୍) କମିଯିବାରୁ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ, ବାରଂବାର ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ତଥା ଫଙ୍ଗାଲ୍ ଇନ୍‌ଫେକ୍‌ସନ୍ ହୁଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ଏକତ୍ର ହେବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ଏହାସହ ମୂତ୍ର ରାସ୍ତା ଓ ମୂତ୍ରଦ୍ୱାର ୟୁରେଥ୍ରା ରେ ବାରଂବାର ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ - ତେଣୁ ଘନ ଘନ ପରିସ୍ରାରେ ସଂକ୍ରମଣ ପରିସ୍ରା ସମୟରେ କଷ୍ଟ ତଥା ଟିକିଏ କାଶିଲେ ବା ଛିଙ୍କିଲେ ଲୁଗାପଟାରେ ପରିସ୍ରା ପଡ଼ିଯାଏ (ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ୟୁରିନାରୀ ଇନ୍

Digitized by PPRACHIN, SOA

କଣ୍ଟିନେନ୍ସ) । ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ହର୍ମୋନ୍ ଅଭାବରୁ ସ୍ତନରୁ ଚର୍ବି ଅଂଶ କମିଯିବାରୁ ସ୍ତନର ଆକାର ମଧ୍ଯ କମିଯାଏ - ଏହା ମଧ୍ଯ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହାନି କରିଥାଏ ଏବଂ ନାରୀର ଲାଳିତ୍ୟ କମାଇ ଦେଇଥାଏ - ଫଳରେ ସେ ବିଶେଷଭାବରେ ନିଜକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଏହି ସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଓ ଯୌନସମସ୍ୟା ତଥା ବୟସାଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହାନି ଘଟିବାରୁଏହି ବୟସର ନାରୀମାନେ ନିଜକୁ ଅବହେଳିତା ମନେ କରିଥାନ୍ତି ତଥା ନିଜ ଉପରୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହରାଇ ବସନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜକୁ ନିଜ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପାଖରେ ତଥା ନିଜ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କ ପାଖରେ ହେୟ ମନେକରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ବିଶେଷକରି ମାନସିକ ଅବସାଦ, ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଭାବର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ହର୍ମୋନ୍ ରିପ୍ଲେସ୍‌ମେଣ୍ଟ ଥେରାପି ତଥା ଖାଦ୍ୟରେ ସୋୟାବିନ୍‌ର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି, ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଓ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟରୁ ଅବ୍ୟାହତି ଦେଇପାରିବ ।

ପରିଶେଷରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବୋତ୍ତର ସମୟ ଏକ ଅବହେଳିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନୁହେଁ, ଏହା ନାରୀମାନଙ୍କର ଜୀବନର ଏକ ଉତ୍ତରିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ସେମାନେ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତିର ଚରମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚାଇବାର ଆସ୍ପର୍ଦ୍ଧା ରଖିପାରିବେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଲାଳିତ୍ୟ ସହ ନିଜ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିପାରିବେ ।

ଲିଙ୍କ ରୋଡ୍, କଟକ - ୧୨
ଫୋନ୍ - ୯୪୩୭୦୫୫୦୦୭
୦୬୭୧ - ୨୩୧୧୩୦୩

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ଉପଚାର

ଡାକ୍ତର ରାଧାଚରଣ ମହାନ୍ତି
ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆପେ ଆପେ ଆସିଥାଏ । ମାତ୍ର କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପରିପକ୍ୱ ବୟସରେ ବୃଦ୍ଧତ୍ୱ ଆସି ଅନେକଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ଏବଂ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବାରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିତ୍ୱ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ବୁଝିବା ଦରକାର ଯେ, ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜୀବକୋଷ ନିତ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତକଣିକା, ଯକୃତ୍, ହୃଦୟ, ପ୍ଲୀହା ଓ ଅସ୍ଥି ପ୍ରଭୃତିରେ ଜୀବକୋଷ ବଢ଼ନ୍ତି, କମନ୍ତି, ମରିଯା'ନ୍ତି ଓ ନୂଆ ଜନ୍ମ ନେଇ ପୂର୍ବ ଜୀବକୋଷ ସହ ମିଶି ଶାରୀରିକ ସମାନ୍ତରାଳ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବେଗ କମିଯାଏ । ଯାହାଫଳରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ତାହାହିଁ ହେଲା ବୟସ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ।.

ସେଥି ନିମନ୍ତେ ଅନେକଙ୍କର ଚଳପ୍ରଚଳ ସୀମିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ନିତ୍ୟକର୍ମ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ବୟସଜନିତ ଗଣ୍ଠିବାତ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବେକବିନ୍ଧା, ସ୍ପଣ୍ଡିଲୋସିସ୍, ଅଣ୍ଟାଧରା, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ, ଆଣ୍ଠୁବ୍ୟଥା ପ୍ରଭୃତି ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ କେତେକ ପ୍ରତିଷେଧକମୂଳକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କଲେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଦୁରବସ୍ଥାକୁ ସହଜରେ ଏଡ଼ାଇଦେଇ ହୁଏ ।

ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍

ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହେଲା 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ହାଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ହେବାଦ୍ୱାରା 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ଶରୀରର ହାଡ଼ କ୍ରମଶଃ ପତଳା ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଟିକିଏ ଅସାବଧାନତା ଯୋଗୁଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଚଳପ୍ରଚଳ ସମୟରେ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ କିଛି ଆଘାତ ହେଲେ ହାଡ଼ ଫାଟିଯାଏ ବା ଭାଙ୍ଗିଯାଏ କିମ୍ବା ମେରୁହାଡ଼ ଦବିଯାଏ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମପାନ, ପାନ ଗୁଡ଼ାଖୁ, ଗୁଟ୍‌କା ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଏବଂ ଅଳ୍ପାହାରୀ ବା ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରୁ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ବେକବ୍ୟଥା ବା ସ୍ପଣ୍ଡିଲୋସିସ୍

ଏଥିରେ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବେକର ମେରୁହାଡ଼ ମଝିରେ ଥିବା ନରମ ଅସ୍ଥି ଫୁଲିଗଲେ ବା ବେକର ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହୋଇଗଲେ କିମ୍ୱା ବେକର ସ୍ନାୟୁ ଫୁଲିଗଲେ ବେକବିନ୍ଧା ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ଲୋକର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଯଥା– କେତେକଙ୍କର ବେକ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ ଓ ବୁଲାଇ ହୁଏନି ବା ଆଗପଛ କଲାବେଳେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଆଉ କେତେକଙ୍କର ବେକବିନ୍ଧା ବା ବେକ ସହ ଗୋଟିଏ ହାତ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ଲାଗେ । ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ଓ କିଛି କାମ କରିହୁଏନି । ସମୟେ ସମୟେ ବିନ୍ଧା ଏପରି ହୁଏ ଯେ ବସା ଉଠା, ଚଲାବୁଲା ଏପରିକି ଶୋଇହୁଏନି । ଏପରି ହେଲେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ତଥା ଶୋଇରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଗରମପାଣିରେ ଗାମୁଛା ବୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ି କରି ସେକ ନେବ । ହାତରେ କିଛି କାମ କରିବ ନାହିଁ । ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ତକିଆ ଦେବ ନାହିଁ । ବେକ ପଛରେ ଗୋଟିଏ ଗାମୁଛା ବା ଲୁଗା ଗୁଡାଇକରି ରଖିବ, ଏକୋଇଶା ପିଲାଙ୍କ ତକିଆପରି । ସମୟେ ସମୟେ ବେକ ଟାଣ କରି ଓଜନ ଝୁଲାଇଲେ ବା ଟ୍ରାକସନ ନେଲେ ଦରଜ କମ୍ ହୁଏ । ଏ ସମସ୍ତ କରିବା ପରେ ଯଦି କମ୍ ନ ହୁଏ ତେବେ ନିକଟସ୍ଥ ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଖୁଆ ଗଣ୍ଠିବାତ (ଫ୍ରୋଜନ ସୋଲଡର)

ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ହୁଏ । ଯାହାକୁ ପେରିଆଥ୍ରାଇଟିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଖୁଆଗଣ୍ଠି ଧରିଲେ ହାତ ଉଠେ ନାହିଁ । ଶାର୍ଟ, ଗଞ୍ଜି ପିନ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ । ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା ବେଳେ ଅଣ୍ଟାରେ ଖୋସଣି ମାରିହୁଏନି । ରାତିରେ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ କଡ଼ ଲେଉଟାଇବାବେଳେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ।

ଏପରି ହେଲେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଓ ଗରମପାଣିରେ ସେକ ଦେଲେ ସେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକୁ ଥରକରେ ୨୦-୩୦ ଥର ଓ ଦିନକୁ ୩-୪ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

କାନ୍ଥକୁ ଆଉଜି କରି ଟୁଲ ବା ଚୌକି ଉପରେ ବସିବେ । ଗୋଟିଏ ୩ଫୁଟର ବାଡ଼ିର ଦୁଇମୁଣ୍ଡକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ଉପରକୁ ଉଠାଇ କାନ୍ଥରେ ଲଗାଇବେ ଏବଂ ତଳକୁ କରିବେ ।

ଦୁଇ ହାତରେ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଛନ୍ଦି ମୁଣ୍ଡପଛପଟେ ରଖିବେ । ସାମ୍ନାପଟେ ଦୁଇ କହୁଣିକୁ ଲଗାଇବ ଏବଂ ଅଲଗା କରି ମୁଣ୍ଡପାଖ କାନ୍ଥରେ ଲଗାଇବେ ।

ଭଲପଟରେ କଡ଼ାଇକରି ଶୋଇବେ । ଉପରପାଖ ହାତକୁ ସିଧା ଉପରକୁ ଟେକି କାନରେ ବାହୁକୁ ଲଗାଇବେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅଣ୍ଟା ଧରିବା

ଅଣ୍ଟା ଧରିବା ବା ବେଳେବେଳେ ଏହାକୁ 'ସାଇଟିକା' କୁହନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଅଣ୍ଟାଧରା ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଦେଖାଯାଉଛି । ଅଣ୍ଟାଧରିଲେ ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା ହୁଏ । କେତେକଙ୍କର ଗୋଟିଏ ପଟ ଗୋଡ଼କୁ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ଲାଗେ । ପାଦ ବଧିରା ଲାଗେ ଏବଂ ଚାଲିବାକୁ ଜୋର୍ ପାଏନି । ବେଶିହେଲେ ଗୋଟିଏ ପଟକୁ ଅଣ୍ଟା ଢଳିପଡ଼େ ।

ଏପରି ହେଲେ ରୋଗୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଣ୍ଟାରେ ଗରମପାଣି ଚିପୁଡ଼ି ସେକ ନେବା । ଚଲାବୁଲା କରିବ ନାହିଁ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଟାଣିକରି 'ଟ୍ରାକସନ୍' ନିଆଯାଏ । ଏ ସମସ୍ତ କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଦରଜ ନ କମିଲେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ ।

ମନେରଖିଥିବେ ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଥିବ ସେମାନେ ଆଗକୁ ନଇଁକରି କିଛି କାମ କରିବେ ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଘର ଓଳାଇବା ବା ଘରପୋଛିବା ବେଳେ ସାବଧାନତା ସହ କରିବେ, ଯଥା - ବସିକରି ଛିଡ଼ାହୋଇ କରି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ । ଟିକିଏ ଭଲ ଲାଗିଲେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଫିଜିଓଥେରାପି କରିବେ ।

୧ । ପେଟେଇକରି ଶୋଇବେ, ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାକରି ଉପରକୁ ଉଠାଇବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ସେହିପରି କରିବେ ।

୨ । ପେଟେଇ କରି ଶୋଇ ଦୁଇହାତକୁ ପଛପଟରେ ପିଠା ଉପରେ ରଖିବେ । ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧକୁ ଏକାବେଳେ ଉପରକୁ ଉଠାଇବେ ଏବଂ ତଳକୁ କରିବେ ।

୩ । ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇବେ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଭାଙ୍ଗି ଛାତିରେ ଲଗାଇବେ ଏବଂ ସିଧା କରିବେ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଅଣ୍ଟାରେ ପଟି ବା ବେଲ୍‌ଟ ବାନ୍ଧି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକଙ୍କର ଏପରି ବ୍ୟାୟାମ ପଟି ଓ ଔଷଧ ଖାଇବା ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ନ କମିଲେ କେତେକଙ୍କର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦରକାର ହୁଏ ।

ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା (ଅଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍)

ବୟସ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ଆଣ୍ଠୁବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ଲୋକେ ତଳେ ବସିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଝାଡ଼ାଯିବା ସମୟରେ ବସିହୁଏନି । ଗାଡ଼ି ମଟର ଚଢ଼ିବା ସମୟରେ ବା ପାହାଚ ଉଠିବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଏପରି ହେଲେ କେବଳ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ତାହା ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ

୧ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବ । ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାକରି ପାଦକୁ ଉପରକୁ ଟାଣି ପୂରା ଗୋଡ଼କୁ ବିଛଣାଠୁ ୪ ଇଞ୍ଚ ଉଠାଇବ । ଉଠାଇ ରଖି ୧ରୁ ୧୦ଗଣିବ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ କରିବ ।

୨ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଭାଙ୍ଗି ଛାତିରେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ସିଧା କରିବ । ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ସେହିପରି କରିବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୩ । ଟେବୁଲ ଉପରେ ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ ଓହଳାଇ ବସିବ । ବଳାଗଣ୍ଠି ଉପରକୁ ୧ କିଲୋର ଏକ ବାଲିପୁଡିଆ ବାନ୍ଧି ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କରିବା ଓ ସେହିପରି ରଖି ୧୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣିବ ଏବଂ ତଳକୁ କରିବ । ଏପରି ୫୦ରୁ ୧୦୦ ଥର କରିବ ଏବଂ ଦିନକୁ ୪ଥର କରିବାକୁ ହେବ ।

ଏଣୁ ନିୟମିତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ, ଯଥା- କ୍ଷୀର, ପନିପରିବା, ଶାଗ ଓ ପିଜୁଳି, କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପରି ଫଳ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଏଣୁ ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଥିବା ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ସହ ନିଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ନ କଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ବାୟୁ ସଂଚାଳନ କମିଯାଏ । ନିଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ଘର ବାହାରେ ବା ଖୋଲା ଜାଗାରେ ଚକା ପକାଇ ବସିବ । ନାକବାଟେ ଲମ୍ୱା ନିଶ୍ୱାସ ନେବ । ନିଶ୍ୱାସ ନେବାବେଳେ ମନେ ମନେ ୧ରୁ ୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କରି ୧ରୁ ୩୨ ଗଣିବ ଓ ପରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ବେଳେ ୧ରୁ ୧୬ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣିବ । ଏପରି ବ୍ୟାୟାମ ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ୫୦-୧୦୦ ଥର କରିବ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଟାଧରା ଓ ଆଣ୍ଠୁଧରା ଓ ଆଣ୍ଠୁଦରଜ ନ ଥିବ । ସେମାନେ ସବୁଦିନ ସକାଳେ ୧ ଘଣ୍ଟା ଚାଲିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ରକ୍ତଚାପଜନିତ ରୋଗ ସବୁ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ କମିଯାଏ ।

ଏପରି ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କେବେହେଲେ ଅକାଳରେ ଆସିବ ନାହିଁ ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ, ନିରୋଗ ଦୀର୍ଘଦିନ ସୁଖରେ ରହିପାରିବ ।

ସାଆନ୍ତ ସାହି,

କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଅସ୍ଥି ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ସମାଧାନ

ଡାକ୍ତର ପି.ତେଜେଶ୍ୱର ରାଓ
ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଡାକ୍ତର ଶକ୍ତିପ୍ରସାଦ ଦାସ
ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ମାଡ଼ିଆସେ । ଶରୀର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଶରୀର କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଅଙ୍ଗ ବିନ୍ୟାସର ବିକୃତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଶରୀରର ଗତିଶୀଳତା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଦୀର୍ଘଦିନର ରୋଗ । ଏ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ, ବିଳମ୍ବିତ କରିହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିକୁ ଅନୁକରଣ ଓ ଆଶୁ ପୁନର୍ବାସ । ଏହା ସାଧାରଣ ଅସ୍ଥିମାଂସପେଶୀଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା (ବିକୃତି)କୁ ଦୂର କରିବାରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ କର୍ମକ୍ଷମ କରାଇ ରଖିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ମାନକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ସୀମିତ କରିବା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼ିଛି ।

୧୯୯୦ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ଆମେରିକାରେ ୩୦ ନିୟୁତ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ଥିଲେ । ଏହା ଆମେରିକା ଲୋକ ସଂଖ୍ୟାର ୧୨.୭ ପ୍ରତିଶତ । ଏହି ଅନୁପାତ ୨୦୨୦ ସୁଦ୍ଧା ୧୭.୩ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ୨୦୫୦ ସୁଦ୍ଧା ୨୧.୮ ପ୍ରତିଶତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୮୫ ବର୍ଷର ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଆଶା କରାଯାଉଛି ।

୬୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଓଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ (ଅଣ୍ଟୁଗଣ୍ଠିବାତ) ପରି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଏକାଧିକ ମୌଳିକ କାମ ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବେ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ବାରି ହୋଇଯାଉଛି । ଜନ୍ମସଂଖ୍ୟା କମିଯିବା ଓ ବୟସସୀମା ବୃଦ୍ଧିଯୋଗୁଁ ଯୁବକମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମିଯିବ ।

ଜୀବତତ୍ତ୍ୱ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ବୟସବୃଦ୍ଧି **(Biology of Aging)**

ସକ୍ (Shoke)ଙ୍କ ମତରେ ସମୟର ଗତିସହ ଜୀବକୋଷ, ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ଶରୀରର ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ କ୍ରମାନ୍ୱୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହିଁ ବୟସ୍କ ହେବାପାଇଁ ଦାୟୀ । ନିଜସ୍ୱ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ, ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ, ଜୀବନଶୈଳୀ, ପରିବେଶ ଓ ଶରୀର ଗଠନର ବୟସବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିଦ୍ୱାରା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । 'ପାଣ୍ଡୁ' ରକ୍ତ ସଂସ୍ଥାନକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ମଳତ୍ୟାଗ ଡେରି ହୁଏ । ପରିପାକ ସଂସ୍ଥାନ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଗୁଦର ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ, ମଳ ଧରି ରଖିବାର ଶକ୍ତି ହରାଏ । ଯକୃତ୍‌ର ଆକାର ଏବଂ ଏହାର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ କମିଯାଏ । ମୂତ୍ରବହ ସଂସ୍ଥାନର ମୂତ୍ର ଧାରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ମୂତ୍ର ଛାଣିହେବା କମିଯାଏ । ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼େ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ଶର୍କରାର ସହନଶୀଳତା ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

ସାଧାରଣ ଅସ୍ଥିମାଂସପେଶୀଜନିତ ସମସ୍ୟା

(କ) ନମନୀୟତା ହ୍ରାସ **(Loss of flexibility)**: ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ତରୁଣାସ୍ଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଖାଦ୍ୟାଭାବ, ଆରଥ୍ରାଇଟିସ ପରି ରୋଗ,ସୀମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଦି ନମନୀୟତା ହ୍ରାସର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କାରଣ ହୋଇପାରେ ବା ସାମୂହିକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । କୋଲାଜେନ୍ ନମନୀୟତା ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଭିଟାମିନ 'ସି' କୋଲାଜେନର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ । ଭିଟାମିନ 'ସି'ର ଅଭାବ, ଆଳସ୍ୟ, ତନ୍ଦ୍ରା, ଅସ୍ଥିସଂଧି ମାଂସପେଶୀରେ ସ୍ଥାଣୁତା ଓ ମାଂସପେଶୀ ଓ ସନ୍ଧିରେ ବେଦନାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କର କୋଲାଜେନ କମ୍ ଗତିଶୀଳ ଓ କମ୍ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇପାରେ । ବହୁ ସମୟରେ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଯୋଗୁଁ ମେରୁଦଣ୍ଡର କଶେରୁକା ଭାଙ୍ଗିଯାଏ, କୋଲାଜେନର ଘନତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । କଶେରୁକା ଫାଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ହ୍ରାସପାଏ ।

ନମନୀୟତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଘରେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ଜାରି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗତିଶୀଳତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି କାମ କରିବା ଦରକାର । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ- ଯଦି ବାହୁର ଗତିରେ କୌଣସି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଥାକ ଉପରୁ ଜିନିଷ ଆଣିବା ପରି କାମକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ଦରକାର ।

ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସି ରହିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏଣୁ ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଜାନୁ ଆଣ୍ଠୁର ମାଂସପେଶୀ ଟାଇଟ୍ ହୋଇଯାଏ ଓ ଏହା ସିଧାସଳଖ ଭାବେ ଚାଲିବା ଶକ୍ତି ସହ ସଂପୃକ୍ତ । ସେଥିପାଇଁ ବୟସ୍କମାନେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଦିନରେ ତିନିଥର ଠିଆହେବେ, ହାତଉଠାଇବେ, ଗୋଡ଼ବୁଲାଇବେ, ଗୋଡ଼କୁ ବଙ୍କାଇବେ, ସିଧାକରିବେ ଓ ଚାଲିବେ । ମାଂସପେଶୀ ଟାଇଟ୍ ହେବାରୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାମ କରିବାକୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଅସ୍ଥି ଖଞ୍ଜାଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗତିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟାଭାବ, କର୍ମହୀନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା, ମାଂସପେଶୀର ନମନୀୟତା ଉପରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା, ନମନୀୟତା ହ୍ରାସକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ମାର୍ଗ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

(ଖ) ଶକ୍ତିହ୍ରାସ **(Loss of Strength)** : ସ୍ୱାଧୀନଭାବେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବାପାଇଁ ଗତିଶୀଳ ଖଞ୍ଜାପରି ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ବୟସ ହେଲେ ରକ୍ତବାହୀ ସଂସ୍ଥାନର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ରକ୍ତବାହୀ ସଂସ୍ଥାନ ମାଂସପେଶୀକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟସାର ପଠାଇପାରେ ନାହିଁ । ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ଆକାର ମଧ୍ୟ ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ । ପୋଟାସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ଆୟନର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ଯୋଗୁଁ ଲୋକକୁ ଅଳସୁଆ ଓ ହାଲିଆ ଲାଗେ । ଭିଟାମିନ୍ C ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଏ ଓ ହାଲିଆ ହେବାରୁ ରକ୍ଷାକରେ ।

ଅନୁସଂଧାନରୁ ଜଣାଯାଏ ୬୦ ବର୍ଷପରେ ଶକ୍ତିର ଅବକ୍ଷୟ ହୁଏ । ହାରାହାରି ୬୫ ବର୍ଷ ପରେ ପ୍ରାୟ ୪୦% ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁଳଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର - ବୟସ ହେଲେ କାମ କମିଯିବାରୁ - ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ବୟସ୍କଙ୍କ ଦୁର୍ବଳ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଶକ୍ତିକରଣ ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ ରହିଛି ।

(ଗ) ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅଙ୍ଗବିନ୍ୟାସ **(Poor Posture)** : ଶକ୍ତି ଓ ନମନୀୟତା ହ୍ରାସ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଶାରୀରିକ ଭଙ୍ଗୀର କାରଣ । ଅଙ୍ଗବିନ୍ୟାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ । ମୁଣ୍ଡ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିଆସେ, କାନ୍ଧ ବନ୍ଧେଇଯାଏ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଗକୁ ନଇଁପଡ଼େ, ଆଣ୍ଠୁ, ଶ୍ରୋଣୀ ଖଞ୍ଜା (Hip Joint) ମଧ୍ୟ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁଇ କଶେରୁକା (vertrebra) ମଧ୍ୟରେ ଏକ ନରମ ଚକତି ଥାଏ ଯାହାକୁ Disc କୁହାଯାଏ । ୬୦-୭୦ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଚକତିରୁ ପ୍ରାୟ ୩୦ ଭାଗ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଶୁଖିଯାଏ । ଶୁଷ୍କ ଚକତି ଓ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଯୋଗୁଁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିପଡ଼େ । ସଠିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା ଅଙ୍ଗବିନ୍ୟାସକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ କରୁଥିବା ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେଲେ ଶରୀର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ବେକ, ପିଠିର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସମୟ ସମୟରେ ଅତିଥି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ଡାକି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ଭଙ୍ଗୀର ଆବଶ୍ୟକତାର ଲାଭ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସି ରହିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅସ୍ଥିରେ ଚାପର ଅଭାବ, ଶରୀର ଓଜନ ଆଦି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼େ । ଅସ୍ଥିରେ ଚାପର ବୃଦ୍ଧି ଅସ୍ଥି-ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍‌ରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଅଙ୍ଗବିନ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ।

ବୟସ୍କମାନେ ବସିବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅସ୍ଥି ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅସ୍ଥି ମାଂସପେଶୀରେ ଭାର ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ଉଚିତ । ଯେ କୌଣସି ସ୍ନାୟୁଗତ ରୋଗ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ଜନିତ ରୋଗ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ, ଆମବାତ ଆଦି ଶରୀରର ଅଙ୍ଗବିନ୍ୟାସକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କରିଦିଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶରୀରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅଙ୍ଗବିନ୍ୟାସକୁ ରୋକିବାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ପଙ୍ଗୁ ହେବାରୁ ରକ୍ଷାପାଏ, ସ୍ୱାଭିମାନ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ଶରୀରର ଭାବପ୍ରକାଶ ଓ ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଏ । ସଳଖ ଶରୀର ଅଧିକ ସକ୍ଷମ । ଏହା ଉଚ୍ଚତାକୁ ବଜାୟ ରଖେ । ଅସ୍ଥି ମାଂସପେଶୀକୁ ସହଜରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଚାଲିବା ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ **(Change in Gait)**

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଚାଲିବା ଢଙ୍ଗକୁ (Gait) କୁହାଯାଏ । ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନତା, ଶକ୍ତି ଓ ନମନୀୟତା ଶରୀର ଗଠନ ପାଇଁ ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ ଚାଲିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସେତିକି ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ମାଂସପେଶୀ କ୍ଷୀଣ ହେଲେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚାଲିବାର ଗତିରେ ଶିଥିଳତା ଦେଖାଯାଏ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ପାହୁଲ ପଡ଼େ ।

ବେଦନା **(Pain)**

ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଓ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ବେଦନାର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ବୟସ୍କମାନେ ସାଧାରଣ କଷ୍ଟ ପାଇଁ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କେହି ବୟସ୍କ କଷ୍ଟ ହେଉଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କଲେ ସେଥିପ୍ରତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀମାନେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ଶ୍ରୋଣୀ ଓ ମଣିବନ୍ଧ ଭାଙ୍ଗିଥାଏ । ଠିକ୍ ହେବାକୁ ସମୟ ଲାଗେ । ଏମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଜଟିଳତା ଦେଖାଯାଏ ।

ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ରୋଗରେ ଖଞ୍ଜାରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଓଷ୍ଟିଓଫାଇଟସ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ନାଡ଼ି ମୂଳରେ ଚାପ ପକାଇବା ଦ୍ୱାରା ବେଦନା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀ ଅନାବଶ୍ୟକ ସଙ୍କୋଚନ (spasm) କଷ୍ଟକୁ ଅଧିକ କରେ । ବେଦନା କମାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଔଷଧ ଏହି ରୋଗରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ଥଣ୍ଡା ଗରମ ସେକ ଓ ଘରେ ବ୍ୟାୟାମ ରୋଗୀର ଗତିଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବ୍ୟାୟାମ ଚିକିତ୍ସାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଖଞ୍ଜାକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା, ଗତିଶୀଳତାକୁ ବଢ଼ାଇବା । ବ୍ୟାୟାମ ଭାରବହନ କରୁଥିବା ଖଞ୍ଜାର ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରେ । ଖଞ୍ଜାର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତିବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ **(Osteoporosis)**

ବିକାଶଶୀଳ ଓ ବିକାଶୋନ୍ମୁଖୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଶ୍ରୋଣୀ ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଥିବା ଓ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ରାଷ୍ଟ୍ର ତଥା ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି । ବିକାଶଶୀଳ ଭାରତରେ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ । ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ରୋଗର ବୟସ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ଏଥିରେ ବସ୍ତୁତ୍ୱ କମିଯିବା (low bone mass) ଓ architectural deterioration of bone mass ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗୁରର ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିକରେ । ଅସ୍ଥିର ବସ୍ତୁତ୍ୱ ହ୍ରାସ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ । ବୟସ୍କଙ୍କର ଶ୍ରୋଣୀ, କଶେରୁକା, ମଣିବନ୍ଧ ଭାଙ୍ଗିବାର ଏହା ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଋତୁବିରତି ପରେ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ ହେବାର ଆଶଂକା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହା ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍‌ର ବହୁ କାରଣ ରହିଛି । ପ୍ରାଥମିକ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ବୟସ ଜନିତ ବା ଋତୁବିରତି ପରେ ଦେଖାଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ସମ୍ପର୍କ ହରମୋନ୍, ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ସହ ରହିଛି ।

X-Ray, CT Scan ଏବଂ Bone Densitometerରେ ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍‌କୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ । ଭେଷଜ ଚିକିତ୍ସାରେ ଓଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ ହରମୋନ୍, ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି', କ୍ୟାଲସିୟମ, ଆଲେନ୍‌ଡୋନେଟ୍‌ର ସହାୟତାରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖଣିଜ, ଯଥା: ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ତମ୍ବା, ଜିଙ୍କ, ବୋରନ୍ ଆଦିର ସହାୟକ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଦିଆଯାଏ ।

*ଆରଥ୍ରାଇଟିସ୍ (**Arthritis**)*

ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ (Osteoarthritis), ଆମବାତ (Rheumatic Arthritis) ବୟସଜନିତ ରୋଗ । ଏହା ଗତିକୁ ଶିଥିଳ କରେ ।

ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ । ଚଳତ୍‌ଶୀଳ ଗଣ୍ଠି ବିଶେଷକରି ଭାର ବହନ କରୁଥିବା ଗଣ୍ଠିକୁ ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଓ କ୍ରମଶଃ ଏହା ବଢ଼ିଚାଲେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆଣ୍ଠୁ, ଅଣ୍ଟା ଓ ହାତ ଗଣ୍ଠିର ତରୁଣାସ୍ଥି ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଖଞ୍ଜାଗୁଡ଼ିକର ଅସ୍ଥିଗୁଡିକ ମସୃଣତା ହରାଏ । ଗତି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଦରଜ ଓ କଷ୍ଟ ମାଂସପେଶୀକୁ ଟାଇଟ୍ କରିଦିଏ । କାମ ନ କରିବା ଯୋଗୁଁ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟାୟାମର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟାୟାମ ଶିଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ସମୟ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ନିବାରକ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଷ୍ଟ ଦୂରୀକରଣ ନିମିତ୍ତ Total knee and hip replacement କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ବିନା କଷ୍ଟରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହୋଇପାରେ ।

ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗ

ବୟସ୍କ ହେବା ସହ ଶରୀରର କୋଷ ବୃଦ୍ଧି କମିଯାଏ । ଅସ୍ଥି ଯୋଡ଼ିହେବା ନିମିତ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ହ୍ରାସ ପାଉଥିବାରୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗ ପରେ ହାଡ଼ଯୋଡ଼ି ହେବାକୁ ଡେରି ହୁଏ । ଶ୍ରୋଣୀଅସ୍ଥି (Hip Joint) ମଣିବନ୍ଧ (wrist joint) ଏବଂ କଶେରୁକା (Vertebra) ର ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ଅଧିକ ଆଶଂକା ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବିଛଣାରେ ପଡିରହିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପଡ଼ି ରହିବାରୁ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ସହିତ ହୃଦୟ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ମୂତ୍ରବହ ସଂସ୍ଥାନ ଓ ଅସ୍ଥିର ଗୁରୁତ୍ୱ ହ୍ରାସ ସମସ୍ୟା ଏହାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରିଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା ଅଧିକ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଚଞ୍ଚଳ ଚଳପ୍ରଚଳ ହୋଇପାରିଥାନ୍ତି । ବହୁ ସମୟରେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଚାଲିବାଯନ୍ତ୍ର ଯଥା: ଆଶାବାଡ଼ି,

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବଙ୍କୁଲିବାଡ଼ି, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର 'ବ୍ରେସ' ଆଦି କଶେରୁକା ଭଗ୍ନରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଖଞ୍ଜାଜନିତ ସମସ୍ୟା

ସ୍କନ୍ଧ ଖଞ୍ଜା (Shoulder Joint) ମାଂସପେଶୀ, କଣ୍ଡରା (Tendon) ଛିଡ଼ିଯିବା ଯୋଗୁଁ କଷ୍ଟହୁଏ ଓ ଗତି ଅବରୋଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଣ୍ଠୁ

ଆଣ୍ଠୁ ର କଷ୍ଟ ବର୍ତ୍ତମାନ ବା ପୂର୍ବରୁ ଭାର ବହନ କରିବା ସହ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ଓଜନ କମାଇବା ଦ୍ୱାରା କଷ୍ଟ କମେ । ଭାରବହନ କରୁ ନ ଥିବା ବ୍ୟାୟାମ ଏଥିପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ ।

ବେକର କଷ୍ଟ

ସ୍ପଣ୍ଡାଇଲୋସିସ ଯୋଗୁଁ ବେକରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶାରୀରିକ ଅବକ୍ଷୟ ଏହାର ମୂଳ କାରଣ । ବିଶ୍ରାମ, କଲାରର ବ୍ୟବହାର, ବେଦନାନାଶକ ଔଷଧ, ଫିଜିଓଥେରାପି ଚିକିତ୍ସା କଷ୍ଟ କମାଇଥାଏ ।

ଏହା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୈନନ୍ଦିନର ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତିକରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦରକାର । ଏହା ଆଗତ କ୍ଷତି ଓ ଜଟିଳତାକୁ କମାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଇଥିବା ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକ ବେକ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ସମୟ ସମୟରେ ରକ୍ତନଳୀ ଉପରେ ଚାପ ବଢ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତପ୍ରବାହ କମାଇଦିଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ମୁଣ୍ଡବୁଲାଇ ପଡ଼ିଯାଏ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରାଇବାବେଳେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଇବା ଉଚିତ । ଯଥା ହୃଦୟ, ଫୁସଫୁସ୍, ଅସ୍ଥି, ମାଂସପେଶୀ ସଂସ୍ଥାନ ଇତ୍ୟାଦି । ଚିକିତ୍ସାର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖିବା ସହ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ଆଉ ମାଂସପେଶୀ ସଂସ୍ଥାନର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଶକ୍ତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବ୍ୟାୟାମର ନିୟମାବଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ବିଧେୟ । ଚାଲିବା, ପ୍ରସାରଣଜନିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଏରୋବିକ୍ ସହ ଏକ ବିଶେଷ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଧିକ ଲାଭ ଆଣିଦିଏ । ସମୟାନୁସାରେ ମନୋନିବେଶ ସହ ଏହିପରି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକ ଲାଭପ୍ରଦ । ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଲେ ମେଦହ୍ରାସ ହୁଏ । ମେଦର ସ୍ଥାନକୁ ମାଂସପେଶୀ ପୂରଣ କରିଥାଏ । ଶରୀରର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧିସହ ଅସ୍ଥିର ଖଣିଜସାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମର ଏକ ବିଶେଷ ଶାନ୍ତିପ୍ରଦ ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ, ଆନନ୍ଦଦାୟକ ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ରହିଛି । Mental conditioningରେ ଏହା ଉନ୍ନତି କରୁଥିବାରୁ ମଣିଷ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ବୋଧ ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ଶରୀରର ଗତିଶୀଳତା ବଢ଼ାଉ ଥିବାରୁ ଅସ୍ଥିର ବସ୍ତୁତ୍ୱ (Bone Density) ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା, ମାଂସପେଶୀର ଓଜନ, ଚାଲିବାବେଳେ ପଡ଼ିଯିବା ପରି କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ଭବନ, ମେଡିକାଲ ରୋଡ୍, ରାଣୀହାଟ, କଟକ-୭

ଫୋନ (୦୬୭୧) ୨୬୧୪୪୧୨, ୨୬୧୪୬୮୯

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କ ଓ କର୍କଟ ରୋଗ

ଡାକ୍ତର କୃପାସିନ୍ଧୁ ପଣ୍ଡା
କର୍କଟ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

କର୍କଟରୋଗ ଏକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ । ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଏ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଏ ରୋଗ ବେଶି ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ସମୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଅଧେ କ୍ୟାନସର ରୋଗୀଙ୍କର ବୟସ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ । ଜଣେ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକ ସାଙ୍ଗରେ ଜଣେ ୨୫ ବର୍ଷର ଯୁବକକୁ ତୁଳନା କରି ହିସାବ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକର ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ କ୍ୟାନସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୫୦ ଗୁଣ ଅଧିକ । ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଅଧିକ ବୟସରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଥିବା ସୁସ୍ଥ ଲୋକମାନଙ୍କର ୧୦୦ ଜଣଙ୍କ ଭିତରୁ ପୋଷ୍ଟ ମର୍ଟମ୍ କରାଯାଇ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପ୍ରାୟ ୪୦ ଜଣଙ୍କର ଦେହର କୌଣସି ଜାଗାରେ କ୍ୟାନସର ଥାଏ । ଏହା ବାହାରକୁ ନ ଆସି ଗୁପ୍ତ ଭାବରେ ଦେହ ଭିତରେ ରହିଥାଏ । ଏବେ ଜଣାପଡ଼ିଲାଣି ଯେ, ମଣିଷ ଦେହରେ ଅଙ୍କୋଜିନ୍(Oncogene) ବୋଲି ପଦାର୍ଥ ଜିନ୍ ଭିତରେ ଅଛି । ବିଭିନ୍ନ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ, ଭୌଗୋଳିକ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପ୍ରଭାବ, ବଦଭ୍ୟାସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଶୋଇଥିବା ଅଙ୍କୋଜିନ୍ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ କ୍ୟାନ୍ସର କରିଥାଏ । ଜୀବକୋଷ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ବଢ଼ିଚାଲେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଚାର କରାଯାଉ, ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ କାହିଁକି ବେଶି କ୍ୟାନ୍ସର ଦେଖାଯାଏ । କ୍ୟାନ୍ସର କରାଉଥିବା ପଦାର୍ଥର ବହୁତ ବର୍ଷର ପ୍ରଭାବ, ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଜୀବକୋଷର ଦୁର୍ବଳତା, ଡି.ଏନ୍.ଏ. ମରାମତିପାଇଁ ଶକ୍ତି ଅଭାବ, ଦେହର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି । ଭଗବାନ୍ଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି ଅନୁସାରେ ମଣିଷ ଜନ୍ମ ପରେ ବଢ଼ିଚାଲେ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜିନ୍ ଏକ୍ସପ୍ରେସନ୍ ଅନୁସାରେ କ୍ୟାନ୍ସର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଥରେ କ୍ୟାନସର ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ମାଡ଼ିଚାଲେ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରୁ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ରୋଗୀ ଅବସ୍ଥା ଦିନକୁ ଦିନ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ।

ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ କ୍ୟାନସର ହେଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ହେଲେ, ରୋଗ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । ୧୯୨୪ ମସିହାରୁ ଆମେରିକାନ୍ କ୍ୟାନସର ସୋସାଇଟି ପ୍ରଚାର କରୁଥିବା ୭ଟି ଲକ୍ଷଣ ଏବେବି ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–

(୧) ଖାଇବା ପିଇବାରେ ଅସୁବିଧା, ଭୋକ ମରିଯିବା । (୨) ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଅହେତୁକ ରକ୍ତସ୍ରାବ (୩) ସ୍ତନ ବା କୌଣସି ଜାଗାରେ ଆବୁ ଦେଖାଦେବା (୪) କୌଣସି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଘାଆ ଭଲ ନ ହେବା (୫·୬) ପରିସ୍ରା ବା ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ (୬) କାଶ, କଫ, ସ୍ୱର ବସିଯିବା, (୭) କଳାଜାଇ ମୁଣ୍ଡା ବଢ଼ିବା ବା ନୂଆହୋଇ ବାହାରିବା ।

ଆମ ଦେଶରେ ମୁଖଗହ୍ୱର, ପାକସ୍ଥଳୀ, ପିତ୍ତକୋଷ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନ୍‌ସର ବେଶି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା ଓ ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ତା ଉପରେ ଅନ୍ୟ କର୍କଟ ରୋଗ ବି ହୋଇପାରେ । ତମାଖୁର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ମୁଖଗହ୍ୱର କ୍ୟାନସର ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆମ ଦେଶରେ ବହୁତ ଅଧିକ । ୧୫/୨୦ ବର୍ଷରୁ କଡ଼ା ପାନ, ଜର୍ଦ୍ଦା, ଗୁଣ୍ଡି, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ତଲବ, ବିଡ଼ି, ପିକା, ସିଗାରେଟ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ପାଟିର ଝିଲି ଆଘାତ ପାଇ ଧଳା, କଳା, ନାଲି ଦାଗ ସହ (Submucous fibrosis) ହୋଇଥାଏ । ଶେଷରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ତ ସବୁ ଯାଇଥାଏ । ପାକୁଆ ପାଟିରେ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ କେଉଁଠି ଘା' ବା ମାଂସ ବୃଦ୍ଧିହେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଧୂମପାନ ଯୋଗୁଁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ସ୍ୱର ଯନ୍ତ୍ର ଓ ଗଳା କ୍ୟାନସର ବେଶି ହୁଏ । ନିକୋଟିନ୍ ସହ ତମାଖୁ ଧୂଆଁରେ ପ୍ରାୟ ୪୦୦୦ କେମିକାଲ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ପ୍ରାୟ ୯୦ ଜଣ ତମାଖୁ ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ତମାଖୁ ସଦା ବର୍ଜନୀୟ ।

ସ୍ତନ କ୍ୟାନସର ୫୦ରୁ ୬୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ସବୁଠୁ ବେଶି ହୁଏ । ତେଣୁ ସ୍ତନରେ ଆବୁ ଦେଖାଦେଲେ FNAC (ଛୁଞ୍ଚିଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା) ଓ Mammography (ମାମୋଗ୍ରାଫି) କରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ବର୍ଷକୁ ଥରେ ମାମୋଗ୍ରାମ କରାଯାଏ । ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା କ୍ୟାନସର ପାଇଁ Pap Smear ଦରକାର । ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ବେଳକୁ ବର୍ଷକୁ ଧରେ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ୍ କରିଦେଲେ ଓଭାରି କ୍ୟାନସର ଧରିହେବ ।

ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଲୋକ ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଛାତିର ଏକ୍ସରେ କରିବା ଦରକାର । ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ କ୍ୟାନସର ଦେଖାଯାଇପାରେ । ମଳଦ୍ୱାର ଓ ବୃହଦନ୍ତ୍ର କ୍ୟାନସର ବି ହୁଏ । ତେଣୁ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଡାକ୍ତର ଆଙ୍ଗୁଠି ଦେଇ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଦେଖିବା ଉଚିତ । ଦରକାର ହେଲେ PSA (ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା) ଓ Colonoscopy କରାଯାଇପାରିବ ।

କ୍ୟାନସର ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିଲାପରେ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ । ବେଳେବେଳେ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଏଣ୍ଡୋସ୍କୋପି କରାଯାଏ । ନିଶା ନେବା ବି ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍, ଆଜମା, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବହୁତ ଦିନର ରୋଗ ଥିବ ବୃଦ୍ଧ ବୟସକୁ ନିଶା ଦେବା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରପାତି, ନିଶା ଔଷଧ, ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ୟାସ ବାହାରିଲାଣି ତଥାପି ଯୁବ ବୟସ ଅପେକ୍ଷା ବିପଦ ଅଧିକ । ଆଉ ଗୋଟାଏ ଭୁଲଧାରଣା ଥାଏ ଅପରେସନ୍ କଲେ ରୋଗ ମାଡ଼ିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ଅପରେସନ୍ ଆଗରୁ ଭଲ ଭାବରେ ସବୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଦରକାର । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ରକ୍ତ ଦିଆଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ଦୋଷ ଠିକ୍ କରାଯାଏ । ରୋଗୀର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଯାଏ । ସବୁ ବିଚାର କରି କ୍ୟାନସର ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ଅପରେସନ୍ କରାଯାଇପାରିବ । ବେଶି ବୟସ ଯୋଗୁଁ ଅପରେସନ୍ ବା ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଇବା ବୋକାମୀ ହେବ । ଡାକ୍ତର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ବିପଦ ଥିଲେ ମଧ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ସମସ୍ତ ଯତ୍ନ ଓ ସହଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଅପରେସନ୍ ବେଳେ ଓ ତା ପରେ ପରେ ବହୁତ ସଜାଗ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

କ୍ୟାନସର ଭଲ କରିବାକୁ ପୂରା ଅପରେସନ୍ ନ କରି ପାରିଲେ ମଧ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳରେ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିହେବ, ଯଥା– Tracheostomy ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତ୍ରପାଇଁ By pass operation, ଖାଇବା ଦେବା ପାଇଁ Gastrostomy ଓ Jejunostomy, ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ପାଇଁ Colonostomy ।

ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କୁ ରେଡିଓଥେରାପି ବହୁତ ଯତ୍ନସହ ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ସେମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ପତଳା ଓ ଶୁଷ୍କ, ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଫୋଟକା ଓ ଘା' ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଅତି ଯତ୍ନର ସହ ପ୍ଲାନିଂ କରି ଯେତିକି ଯେଉଁଠି ଦରକାର ସେତିକି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଆଜିକାଲି ନୂଆ ନୂଆ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ସବୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରୁଛି ।

ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ଦେହର ସବୁ କୋଷ ଓ ତନ୍ତୁ ନିସ୍ତେଜ ହୋଇପଡ଼େ । ତେଣୁ କେମୋଥେରାପି ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ପରଖିନେବା ଉଚିତ । ଯକୃତ୍, ବୃକ୍କ , ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଦରକାର । ରକ୍ତର ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ୮/୧୦ ଉପରେ ଓ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକା ୪୦୦୦ ଠାରୁ ବେଶି ହେବା ଦରକାର । କେମୋଥେରାପି ପରେ ରକ୍ତ କମିଯାଏ ବାନ୍ତି ହୁଏ, ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ପଡ଼େ । କେତେଜଣଙ୍କର ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ତେଣୁ ଔଷଧ ଅନୁସାରେ ଏ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଏ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରଖି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ । ଲିମ୍ଫୋମା ଓ ଲିଉକିମିଆ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ବେଶି ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଅଛି ମାତ୍ର କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ । ମଝିରେ ମଝିରେ ରକ୍ତ ସଂଚାରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ସମୟର କରାଳଗତିରେ ମଣିଷ ଜୀବନ ଚାଲିଛି । ଏବେ ମଣିଷ ବେଶି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚୁଛନ୍ତି-ପ୍ରାୟ ୭୦ ବର୍ଷ ଉପରେ । ହିସାବରୁ ଜଣାପଡୁଛି - ୨୦୨୦ ବେଳକୁ ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ଭାଗ ବୟସ୍କ ହୋଇଥିବେ । ସେଇ ଅନୁସାରେ କ୍ୟାନସର ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମଧ ବଢ଼ି ଚାଲିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବେଳୁ ସଜାଗ ରହି ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କର କ୍ୟାନସର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରୁ ନିରୂପଣ ଓ ନିଦାନ କରିପାରିଲେ ଚିକିତ୍ସା ସହଜ ହେବ । ବେଶି ଲୋକ କର୍କଟର କରାଳ କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ।

ପଣ୍ଡା ମେଡିକାଲ ସେଣ୍ଟର, ତେଲେଙ୍ଗା ପେଣ୍ଠ, କଟକ

ଫୋନ : ୦୬୭୧-୨୬୮୬୩୭୭, ୨୬୨୪୫୭୧

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମାନସିକ ରୋଗ

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୋପାଳ କର
ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ
ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ୍ କର
ଉପାଧ୍ୟୁତ୍ତର ଛାତ୍ର, ମାନସିକ ରୋଗ ବିଭାଗ

ମନୁଷ୍ୟର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କେତେକଙ୍କଠାରେ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଅପେକ୍ଷା ନାନାପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରଭୃତି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ମାନସିକ ରୋଗର କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ, ଉପଚାର ଓ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଏହି ସନ୍ଦର୍ଭଟିରେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ସଚେତନତା ଯୋଗୁଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ହାରାହାରି ଆୟୁଃ ପ୍ରାୟ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ତେଣୁ ପୃଥିବୀରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ୁଛି । W.H.O, (World Health Organisation)ର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ (Survey) ଅନୁସାରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ୨୦୨୦ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ସମସ୍ତ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ରୋଗ ଚତୁର୍ଥ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହେବ । ତେଣୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ହେୟ ମନେ ନ କରି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ । କାରଣ କେତେକ ବିଶେଷ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଅଛି ଯାହାକି ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେ ବିଷୟରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତମତେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

୧. ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା - ଆମ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ, ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ବେକାର, ନିର୍ଭରଶୀଳ ଓ ଗରିବ । ସେମାନେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୁର୍ବଳ, ତେଣୁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

୨.ମାନସିକ ଆବେଗ - ନିଜର ଜୀବନ ପ୍ରତି ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟତା, ନିଃସଙ୍ଗତା, ଡିପ୍ରେସନ (ହତୋତ୍ସାହ) ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

୩.ସାମାଜିକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା- ଅକର୍ମଣ୍ୟତା, କିମ୍ବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ ଯିଏ ନିଜର ଜୀବନସାଥୀକୁ ହରାଇଥାଏ, ସେ ଏକାକୀ ମନେକରେ ଏବଂ ସମାଜଠାରୁ ଦୂରେଇଯାଏ ।

୪. ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା - ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମୀୟତା ନ ଥିଲେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ମାନସିକ ରୋଗ ବଢ଼ିଥାଏ ।

୫. ପ୍ରିୟଜନର ବିୟୋଗ - ନିଜର ଆତ୍ମୀୟ ଯଥା ଜୀବନସାଥୀ, ଭାଇ, ଭଉଣୀ, କିମ୍ବା ପିଲାମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ, ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୬. ଶାରୀରିକ ରୋଗ- ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସେମାନେ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ,ବେଶି ଯିବା ଆସିବା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଚିକିତ୍ସାର ଅବହେଳା ଯୋଗୁଁ ଶାରୀରିକ ରୋଗ (Heart disease, Arthritis etc.) ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଡିପ୍ରେସନ୍ କରାଇଥାଏ ।

*ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟତାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ହତୋତ୍ସାହ ରୋଗ (**Depression**)*

ଭାରତରେ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଆତ୍ମୀୟତା ଥାଏ ଏବଂ ବୟସ୍କ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ବୟସରେ ଡିପ୍ରେସନ ପଶ୍ଚିମ ଦେଶମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଭାରତର କମ ବୋଲି ସାଧାରଣରେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ । ମାତ୍ର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ (Survey)ରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଭାରତରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମାନସିକ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ଡିପ୍ରେସନ ହେଉଚି ପ୍ରାୟ ୨୪ ରୁ ୬୭ ଭାଗ । ଏହା ବୟସ୍କ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ୱାମୀର ମୃତ୍ୟୁବରଣ ଡିପ୍ରେସନ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଆର୍ଥିକ ଓ ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା, ସାମାଜିକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ଓ କେତେକ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଡିପ୍ରେସନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ ।

ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମନୋ ଆମିନୋ ଅକ୍ସିଡେଡର୍ କାର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା Serotorin, Non-adrenalin ଆଦି Neurotrasmittee ମାନଙ୍କର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟି କରେ । Neurotrasmitter ହେଉଛି ଏକ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯାହାକି ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେରକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଲକ୍ଷଣ

- ମାନସିକ ବିଷାଦତା ଓ ହତାଶ ଅନୁଭୂତି ।
- କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ନ ଲାଗିବା ।
- କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପକାମ କରି କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସମ୍ମାନ ହରାଇବା ।
- ଅଯୌକ୍ତିକ ଭାବେ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରିବା ।
- ନିଦ ଓ ଭୋକ ନ ହେବା ବା ଅଧିକ ହେବା ।
- ବଞ୍ଚିରହି ଲାଭ ନାହିଁ ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଭାବନା ।

*ମାନିଆ (**MANIA**) ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ଫୁଲ୍ଲତା*

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ମାନସିକ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ୫-୧୦ ଭାଗ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଲକ୍ଷଣ

ରୋଗୀଟି ଖୁସି ଜଣାପଡ଼େ । ମିଥ୍ୟା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ନିଜକୁ ବହୁତ ବଡ଼ଲୋକ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଅଯଥାରେ ବହୁତ ଏବଂ ବଡ଼ ପାଟିରେ ଗପନ୍ତି, ସମୟେ ସମୟେ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ରୋଗୀ ଶୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ତାଙ୍କର ଯୌନ ଇଚ୍ଛା ଓ ପ୍ରକୃତି ଅବିଚାରିତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ଏପରିକି ସ୍ଥାନ, କାଳ, ପାତ୍ର ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବିହ୍ୱଳଭାବ (Anxiety)

ଏହି ରୋଗରେ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ରୋଗୀକୁ ଡର ଲାଗେ । ତାଙ୍କୁ ଅଜଣା ଭୟ ମାଡ଼ି ଆସୁଥିବା ପରି ଲାଗେ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ହାତଗୋଡ଼ ଥରିବା ଓ କଥାକଥାକେ କାନ୍ଦିବା ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଓ ଝାଡ଼ା ଲାଗିବା, ଝାଳ ବୋହିବା ଇତ୍ୟାଦି ରୂପେ ଦେଖାଦିଏ ଓ ହଠାତ୍ ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର ବଢ଼ିଯାଏ ଛାତି ଧଡ୍ ଧଡ୍ ହୁଏ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ

ଲୋକଟିର ମୁହଁରେ ଏକ ଭୟାତୁର ଓ ବିଚଳିତ ଭାବ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଛାତି ଧଡ୍ ଧଡ୍ ହୁଏ, ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ, ପାଟି ଶୁଖିଯାଏ, ମନର ଏକାଗ୍ରତା କମିଯାଏ, ନିଦ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆସିସ୍ (Hypochondriasis)

ଏହି ରୋଗରେ ଲୋକଟି ମନରେ ସବୁବେଳେ ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ ଯେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ବଡ ଶାରୀରିକ ରୋଗ, ଯଥା: ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ରୋଗ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କର୍କଟ ରୋଗ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ରୋଗ ଆଦି ହୋଇଛି । ବୟସ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ନିର୍ଭରଶୀଳତା ଏହାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ

ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ରୋଗ ହୋଇ ନ ଥିବା ରିପୋର୍ଟ ଦେଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ ତାକୁ ଏପରି ରୋଗ ହୋଇ ନାହିଁ ବୋଲି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଏକମତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପୁଣି ବେଳେବେଳେ ଏକମତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

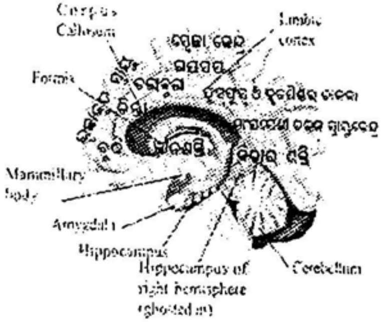
ସନ୍ଦେହ ରୋଗ

ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମାନସିକ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ସନ୍ଦେହ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମାନସିକ ଚାପ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହରାଇବା (ପ୍ରାୟତଃ cataract)ଯୋଗୁଁ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହରାଇବା, ସାମାଜିକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ଓ ଏକାକୀ ମନେ କରିବା ଆଦି ଏହି ରୋଗର କାରଣ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଲକ୍ଷଣ

ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଦୃଢ଼ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଗୁଣି କରୁଛନ୍ତି, ମାରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଅନୁସରଣ କରୁଛନ୍ତି ।



ଡେଲିରିଅମ୍ ***(Delirium)***

ଏହି ରୋଗର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ରୋଗୀଙ୍କର ସଂଜ୍ଞା ଓ ଧ୍ୟାନ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ଏବଂ ଅନୁଭବ କରିବାର ଶକ୍ତିହ୍ରାସ ଯୋଗୁଁ ଦୃଷ୍ଟିଭ୍ରମ, ସ୍ପର୍ଶଭ୍ରମ ଆଦି ହୋଇଥାଏ । ନିଦ ହେବାର ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ଲୋକଟି ଭୁଲାଇବା ପରି ଲାଗେ ଓ ଅସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । କାରଣ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି, ମସ୍ତିଷ୍କ ଅପଚୟ, କ୍ଷତି, ଦୃଷ୍ଟି ଓ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହରାଇବା, Electrolyte (ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ବାହୀ ଦ୍ରାବକ) ପଦାର୍ଥ ବିଶୃଙ୍ଖଳତା, ମାନସିକ ଚାପ (ନିଜ ଆତ୍ମୀୟଜନର ମୃତ୍ୟୁ) ।

ଡିମେନ୍‌ସିଆ ***(Dementia)***

ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପ୍ରାୟ ୬ ଭାଗ ଲୋକେ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଲୋକଟି ବୁଦ୍ଧି ହରାଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଲୋକଟିର ମନେରଖିବା ଶକ୍ତି, ଭାବନା ଶକ୍ତି ଓ ବିଚାର କରିବାର କ୍ଷମତା ହରାଇଥାଏ । କେତେକ ବାକ୍‌ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଓ ଚିହ୍ନିପାରିବାର କ୍ଷମତା ହରାନ୍ତି ।

ଆଲଜହାମର ରୋଗ ***(Alzhjemer's dementia)***

ଏହା ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର (dementia) ର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଯଦିଓ ଏହି ରୋଗର କାରଣ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣା ନାହିଁ ତଥାପି କେତେକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଏହା ବଂଶଗତ (chromosome- ୧, ୧୪, ୨୧) ଏବଂ କେତେକ Neuotrasmitter (Acetylcholine ଓ Norepineptins)ର ବିଶୃଙ୍ଖଳତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ଯୋଜନା

ମାନସିକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ଏହା ହବାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଭଲ । ଯେହେତୁ ଆମକୁ ଜଣାଅଛି ଯେ ଆର୍ଥିକ ଓ ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା, ପ୍ରିୟଜନର ବିୟୋଗ,

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସାମାଜିକ ବିଛିନ୍ନତା ଓ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଆଦି ମାନସିକ ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ତେଣୁ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ପୂର୍ବରୁ ଯୋଜନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୧. ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା କମାଇବା ପାଇଁ ଚାକିରି ସମୟରେ ଅବସର ଯୋଜନା (retirement plan) କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେହିଭଳି ଗରିବ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଜନା, ଆଂଶିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା (Part-time job) ଆଦି ସରକାର ତଥା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

୨. ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ କିଭଳି ଆତ୍ମୀୟତା ରହିବ, ସେହି ଦିଗରେ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ସଜାଗ ରହିବା ଉଚିତ ।

୩. ଜନ୍ମ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ । ତେଣୁ କୌଣସି ପ୍ରିୟଜନର ମୃତ୍ୟୁରେ ଭାଙ୍ଗି ନ ଯାଇ ମନକୁ ଟାଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୪. ବୟସ୍କମାନେ ନିଜକୁ ଏକାକୀ ମନେ ନ କରି, ସମାଜରୁ ଦୂରେଇ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ନିଜକୁ ସାମାଜିକ ଓ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଉଚିତ । ଅବସର ସମୟରେ ପରିବାରକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଯଥା- ଘରପାଇଁ ପନିପରିବା ଆଣିବା, ନାତିନାତୁଣୀମାନଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କାମ କରି ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିପାରିବେ ଓ ସେ ସବୁ କାମଦ୍ୱାରା ମନ ନିରୋଳା ହେବ ନାହିଁ ।

୫. ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ଗୁରୁଜନମାନେ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ପାଇଁ ନିଜର ଚିକିତ୍ସାର ଅବହେଳା କରିଥାନ୍ତି ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରଖାନା ଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ପରିବାରର ଲୋକେ ଏଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସରକାର ଓ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ (NGO) ତରଫରୁ Health camp ଓ Geriatric clinic କେବଳ ବୃଦ୍ଧ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତିଆରି କରି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ସମାଧାନ କରିହେବ ।

ଚିକିତ୍ସା

ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ରୋଗ ହେଲେ, ତାଙ୍କୁ ନେଇ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ଶୀଘ୍ର ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମାନସିକ ରୋଗ ପାଇଁ ଅନେକ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ବାହାରିଲାଣି ।

ଔଷଧ

SSRI / Specitic Serotonir Reuptike Inhibiton (ଡିପ୍ରେସନ୍), Lithium (ଲିଥିଅମ) ଓ Valproat (ଭାଲପ୍ରୋଏଟ୍), (ମାନିଆ), (SSRI) ଓ Benzodiazapires (ଆନଜାଇଟି), Donepezil (ଡୋନେପେଜିଲ), Dementia (ଡିମେନ୍ସିଆ) ଆଦି ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ

Psychotherapy (ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା), Behaviour therapy (ବ୍ୟବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା), Family therapy (ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସା), Group therapy (ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା) ମାନସିକ ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଟି ନିଜର ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଜାଣେ ଓ ନିଜର ବିଚାରଧାରାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା (Electric)ର ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇଥାଏ ।

ପରିଶେଷରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ପିତାମାତାଙ୍କର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଗଲେ ସେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପିଲାବେଳର ସ୍ମୃତିକୁ ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ କହିଥାଆନ୍ତି; ପିଲାମାନେ ଶୁଣ-ତୁମେମାନେ ଆମକୁ ବୟସ୍କ ବୃଦ୍ଧ ଭାବରେ ଦେଖୁଛ ମାତ୍ର ଆମେ ସେପରି ନୋହୁ - ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ଆମକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ତୁମେମାନେ ଯେତେବେଳେ ଛୋଟ ଥିଲ, ଅଝଟ କରୁଥିଲ, ଆମେମାନେ ତୁମକୁ ବହୁତ ବୁଝାଇ ସୁଝାଇ ତୁମଦ୍ୱାରା ନ ହେଉଥିବା କାମକୁ କରାଉଥିଲୁ । ତୁମେ ଅପରିଷ୍କାର ରହୁଥିଲେ କେତେ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ତୁମକୁ ସଫାକରି ରଖୁଥିଲୁ । ତୁମେ ଚାଲି ନ ପାରିଲାବେଳେ ତୁମ ହାତଧରି ତୁମକୁ ଚଲାଇବାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲୁ । ତୁମେ ଏକୁଟିଆ ହେଲେ ଦୁଃଖ କରିବ ବୋଲି ତୁମକୁ ପାଖରେ ବସାଇ ନାନା ପ୍ରକାର କଥା କହି ଖୁସିରେ ରଖୁଥିଲୁ । ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ବଞ୍ଚିବାର ସ୍ୱାଦ ଜାଗ୍ରତ କରୁଥିଲୁ ତୁମ ମନରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଲୁଣି ତୁମେ ଆମକୁ ହତାଦର ନ କରି ଆମର ଆଶାବାଡ଼ି ହୋଇଯାଅ- ଆମକୁ ଆଗାମୀ ଦିନର ସୁଖଦାୟକ ହୁଅ, ସାହାରା ଦିଅ । ଆମକୁ ହସି ହସି ବଞ୍ଚିବାକୁ ଦିଅ ।

ଶ୍ରୀ ନିଳୟ, ପୁରୀଘାଟ,
କଟକ-୭୫୩୦୦୯

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ
ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ବୃଦ୍ଧ ହୁଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟର ଶାରୀରିକ, ଅବୟବିକ ଓ ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଯେ ଘଟିଥାଏ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବହୁଭାବରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । କେତେକ ଲୋକ ସତୁରି ଅଶୀ ବର୍ଷ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଯୁବକସୁଲଭ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଚାଲିଥାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କଠାରେ କାୟିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତା ଓ ଚିନ୍ତାଶକ୍ତିର କୌଣସି ହ୍ରାସ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଯୁବକ ସମୟରେ ଯେପରି ମାନସିକ ଉନ୍ମାଦନା, ଉତ୍ସାହ ଓ ଅଗ୍ରଗାମୀ ବଳିଷ୍ଠ ଚିନ୍ତାଧାରା ରହିଥିଲା ତାହା ସେହିପରି ରହିଥାଏ । କାୟିକ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏହି ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିପାରେ ନାହିଁ ବରଂ ବଳିଷ୍ଠ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମନ୍ଥର କରିଦେଇପାରେ । ପ୍ରକୃତରେ ମାନସିକ ବଳିଷ୍ଠ ଲୋକେ ହିଁ ବେଶି ସମୟ ବଞ୍ଚନ୍ତି । କାରଣ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା । ଏହା ମାନସିକ ମନୋଭାବ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଯୁବକସୁଲଭ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ ଯେତେ ବେଶି, ସେମାନେ କାୟିକ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଅବୟବିକ ଜୀର୍ଣ୍ଣତାକୁ ମଧ୍ୟ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ସବୁ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବହୁତ ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ରାଗିବା ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ରାଗିଲେ, ଚିଡିଚିଡି ହେଲେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନକାରାତ୍ମକ ହରମୋନ ଶରୀରରୁ କ୍ଷରଣ ହୁଏ । ଏହିସବୁ ହରମୋନ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଢ଼ା ହେବାକୁ ଅଧିକ ଦିନ ଲାଗେ ନାହିଁ ।

ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି ମନେକରନ୍ତି । ଯେ ନିଜକୁ ବୁଢ଼ା ବୋଲି ଭାବେ, ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅତି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେଲା ପରେ ପରେ ନିଜକୁ ଅତି ଅସହାୟ, ନିରାଶ୍ରୟ ଓ ଅକର୍ମଶୀଳ ବୋଲି ମନେକରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜକୁ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି ମନେକରନ୍ତି । ତେଣୁ ଅନେକ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଓ କର୍ମଠ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ଅବସର ନେଲା ପରେ ପରେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଚାକିରିବେଳେ ସେମାନେ କର୍ମରତ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଥାଆନ୍ତି । ଚାକିରି ପରେ ଯଦି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସୁଖକର କର୍ମପନ୍ଥାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଗ କରି ନ ପାରନ୍ତି ତା'ହେଲେ ସେମାନେ ଜୀବନକୁ ଅର୍ଥହୀନ ମନେକରନ୍ତି । ଫଳରେ ବହୁ ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସର ନେବାର ପୂର୍ବରୁ ଏ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ସହିତ ପୂର୍ବପ୍ରସ୍ତୁତି ମଧ୍ୟ ଦରକାର ଯାହାକି ଅବସର ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନୂତନ ସକାରାତ୍ମକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ଲଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ସହ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଦେବ । ଯେପରି ପିଲାଟିଏ ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ି କଲେଜରେ ପାଦଦେଲେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କିଛିଟା ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ପାଠସାରି କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗଦେବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ବ୍ୟକ୍ତି ସେସବୁକୁ ଆପଣେଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ସାମାଜିକ କର୍ମ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରୁ ଅବସର ନେବାପରେ ବୟସ୍କମାନେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆପଣେଇବାକୁ ବହୁସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି । ନୂଆ ଦୁନିଆକୁ କିପରି ତିଆରି କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ବେଳ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ । ବର୍ତ୍ତମାନ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ବକାର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ଭଲ । ନିଜର ମନପସନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଆପଣ ଆନନ୍ଦ ପାଉଥିବେ, ଆପଣଙ୍କ ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ସେଥିପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହେଉଥିବ ।

ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ ଯାହାକି ସମାଜର ହିତରେ ଥିବ, ମୃତ୍ୟୁପରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିବ । କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଢ଼ା ହେବାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଅସ୍ତ୍ର । ମନକୁ ନିଜେ ସକ୍ରିୟ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । Atrophy through disuse theory ଅନୁସାରେ କୌଣସି ଅଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର ନ ହେଲେ ତାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଶକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମାନସିକ ଶକ୍ତି । ଯାହାକି ଜୀବନ ଯାତ୍ରାକୁ ସରଳ ସୁନ୍ଦର ଓ ସଫଳ କରାଏ । ଅସହାୟତା ଓ ନିଃସଙ୍ଗଭାବ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ପିଲାପିଲିଠାରୁ ଦୂରେଇ ଗଲାପରି ଏମାନଙ୍କର ମନେହୁଏ- ଆହୁରି ବେଶି ବୟସ ହୋଇଗଲେ ସେ କିପରି ଚଳିବ, ଯଦି ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯାଏ ତାକୁ କିଏ ଦେଖିବ ? ତା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ବୋଧହୁଏ ସେମାନେ ଅନାଗ୍ରହୀ - ସେମାନେ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ତା'ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଗଲାପରି ଏମାନଙ୍କର ମନେହୁଏ । ଏପରି ବିରାଟ ମାନସିକ ଅସହାୟତା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ପ୍ରଧାନ ଦୁଃଖର କାରଣ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଯଦି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କୌଣସି ସୃଜନଶୀଳ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାମରେ ଲିପ୍ତ ରହନ୍ତି ତାହାହେଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏପ୍ରକାର ନିଃସଙ୍ଗଭାବ ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସମବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ନାନା ସୁଖକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗି ରହିଲେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ବହୁ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ କେତେଗୁଡିଏ ସମସ୍ୟା ସାମାଜିକ ରାଜନୀତି ଓ ବିଚାର ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବୟସର ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିଲାକ୍ଷଣି ଯଦି ସମାଜର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ତାକୁ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି କହିବାକୁ ଲାଗିବେ, ତା ହେଲେ ସେ ନିଜକୁ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି ଭାବିବାକୁ ବାଧ ହେବ । କଥା କଥାରେ ବୁଢ଼ା ଆସିଲା, ବୁଢ଼ା ଗଲା, ବୁଢ଼ାର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେଲାଣି- ଇତ୍ୟାଦି ମତାମତ ବାରମ୍ବାର ଶୁଣିଲେ ସେ ନିଜକୁ ବୁଢ଼ାବୋଲି ଭାବିବ । କଥାରେ ଅଛି ତିନି ତୁଣ୍ଡରେ ଛେଳି କୁକୁର - ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ଯଦି ସେହି ଗୋଟିଏ ଗତାନୁଗତିକ କଥା କହିବେ, ତାହାହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ସେହି କଥାନୁସାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ପାର ହେଲା ପରେ ପରେ ଆମ ଦେଶର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ନିଜକୁ ବୁଢ଼ୀ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି - ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତି - ସାଜସଜ୍ଜା ସେହି ଅନୁସାରେ ବଦଳିଯାଏ - ବୁଢ଼ୀ ହେଲାପରି ଦେଖାଇବା ଯେପରି ସାମାଜିକ ରୁଚି ! ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ବେଶଭୂଷା ବଦଳାନ୍ତି । ବୁଢ଼ାପରି ପୋଷାକ ନ ପିନ୍ଧିଲେ ଲୋକେ କଣ କହିବେ ? କିନ୍ତୁ ପୃଥିବୀର ବହୁ ଦେଶର ଲୋକେ ଏତେ କମ୍ ବୟସରେ ନିଜକୁ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ । ବରଂ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସେମାନେ ନିଜକୁ କମ୍ ବୟସର ଲୋକ ବୋଲି ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଉଚିତ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତି ବେଶଭୂଷା ହୁଅନ୍ତି - ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସେହି ଅନୁସାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଜୈବିକ ଓ ପ୍ରାବୃତ୍ତିକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଏପ୍ରକାର ମନୋଭାବ ଯୋଗୁଁ ଅବଦମିତ ହୋଇଯାଏ । ଏବଂ ସେଥିଯୋଗୁଁ ନାନା ପ୍ରକାରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାନସିକ ବିଭ୍ରାଟ ଦେଖାଦିଏ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ - ମନୁଷ୍ୟର ଯୌନଶକ୍ତି ବହୁ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରିୟାଶୀଳ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସାମାଜିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ତାହା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଅବଦମିତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି ପରିଗଣିତ ହେଉଥିବା ଲୋକେ ଏହି ଅବଦମନର ଶିକାର ହୋଇ ଜୀବନରେ ବୀତସ୍ପୃହ ତଥା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଧାରା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ - ଏହି କାରଣରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ହୁଏ - ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ ସାମାଜିକ ଚାପର ମାତ୍ରା ଯେତେ କମ୍ ହେବ, ଜୀବନ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସେତେ ବେଶି ସୁଖମୟ ଓ ଦ୍ୱିଧାହୀନ ହେବ ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ କ୍ରମେ କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । ଏହି ଘଟଣା କେତେକ ବୃଦ୍ଧଲୋକଙ୍କୁ ବହୁତ ବେଶି ମ୍ରିୟମାଣ କରିପକାଏ । ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ଭିତରୁ କାହାର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ କେତେକଙ୍କଠାରେ ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ନିଃସହାୟ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେମାନଙ୍କର ମନ ଅଯଥା ଆଶଙ୍କା ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତାରେ ଆଲୋଡ଼ିତ ହୁଏ । ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣଙ୍କ ପରେ ଜଣେ ଚାଲିଗଲା ପରେ ଏ ପ୍ରକାର ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅଯଥା ଭୟ ଓ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ସମୟ କଟାଇବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସମବୟସ୍କ ଲୋକ ନ ମିଳିଲେ ଅଳ୍ପ ବୟସର ଲୋକେ ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ଏତେ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସେମାନଙ୍କଠାରେ ନିଃସଙ୍ଗ ଭାବ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ । ସେଥିଲାଗି ଏହି ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁ ଦେଶରେ ନାନା ପ୍ରକାରର ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ରହିଛି । ଏ ପ୍ରକାର ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯୋଗୁଁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଲୋକେ ସୁଖ ଶାନ୍ତିରେ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଶାରୀରିକ ଅବନତି ବିଳମ୍ବିତ ହୁଏ ।

ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ନିଜ ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି ଚଳିବାରେ କେତେକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦେଖାଦେଇଥାଏ- ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ - ନିଜର ପୁଅଝିଅଙ୍କ ମତ ସହିତ ନିଜର ମତ ମିଳେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଦୁନିଆ ବାପାମାଆଙ୍କର ଦୁନିଆଠାରୁ ଅଲଗା । ତେଣୁ ମତ ନ ମିଳିବା ସ୍ୱାଭାବିକ - କିନ୍ତୁ ବୟସ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ସହନଶୀଳତାରେ ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ନିଜର ପୁରୁଣା ମତକୁ ଠିକ୍ ବୋଲି କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବରେ ଧରିନେବା ମନୋଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏ ପ୍ରକାର ପାରିବାରିକ ସଂଘର୍ଷ ଦେଖାଦିଏ । ସେଥିଯୋଗୁଁ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଦର୍ଶନ ଦେଖାଦେଇଥିଲା । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଘରକରଣା ବିଷୟ ପ୍ରତି କିଛି ପରିମାଣରେ ଅନାସକ୍ତ ଭାବ ଆସିବା ଦରକାର - ତା ନ ହେଲେ ବହୁତ ଅଶାନ୍ତି ହୁଏ । ଜୀବନ ପ୍ରତି ପ୍ରଗାଢ଼ ଆସକ୍ତି ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ସହନଶୀଳତା ଆସିଲେ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶାନ୍ତିରେ ଚଳିପାରିବ । ପାରିବାରିକ ସଂଘର୍ଷଜନିତ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା କମିଯିବ । ଏହା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଲୋକଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସମାଜର ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମନୋଭାବ, ଆଚାର ଓ ବିଚାର ଉପରେ ବହୁତ ନିର୍ଭର କରେ । ଅବଶ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବଳିଷ୍ଠ ମନୋଭାବ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ।

ଆମ ଦେଶରେ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ସମାଜରେ ସମ୍ମାନ ଓ ଭକ୍ତି ରହିଛି । ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କର ସମ୍ମାନାସ୍ପଦ ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ବିଶେଷତଃ ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ଭିତରେ ରହିବା ପାଇଁ ଏମାନେ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରକୃତରେ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ସାମାଜିକ ତଥା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭଲରେ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ଧରାଯିବ । କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଯେଉଁ ଗତାନୁଗତିକ ମନୋଭାବ ରହିଛି, ଯାହାଫଳରେ ଲୋକେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଶୀଘ୍ର ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି ତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଦରକାର ।

ବୁଢ଼ାମାନେ ବେଶି ସମୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ଭିତରେ କଟାଇଲେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ନିରାଶଭାବ ବହୁ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଅକୃତ୍ରିମ ହସ ଖୁସିରେ ଭାଗୀଦାର ହୋଇପାରିଲେ ଏମାନେ ଖୁସିରେ ଚଳିପାରନ୍ତି ।

ସାଆନ୍ତସାହି, କଟକ - ୧
ଫୋନ୍ -୨୪୧୬୮୩୩

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ଡକ୍ଟର ଫକୀରମୋହନ ସାହୁ
ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍

ଜୀବନର ଅନୁକର୍ମକତାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ସୋପାନ । ଜୀବନ ପ୍ରବାହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୋପାନ ପରି ଏହାର ମଧ କିଛି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ, କିଛି ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି କିଛି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ଆଲୋର୍ଚନା କରିବା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ତତ୍‌ସଂଲଗ୍ନ ସମସ୍ୟାବଳୀର ଆଲୋକପାତ ଏହାର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ମୁଖ୍ୟତଃ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ଚାଲିଆସିଥାଏ । ଶୈଶବ, କୈଶୋର ଓ ଯୁବାବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ ବିଷାଦ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ପରି ମାନସିକ ବିକୃତି ସବୁର ପରିପ୍ରକାଶ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ କି ? ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସ୍ମରଣ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ଶକ୍ତିର ବିଲୟ ହୁଏ କି, ରୂପାନ୍ତର ଘଟେ ? ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ସବୁ କେତେ ପରିମାଣରେ କାଳ୍ପନିକ ଓ କେତେ ପରିମାଣରେ ବାସ୍ତବ ? ବୃଦ୍ଧ/ବୃଦ୍ଧାମାନେ ଯେଉଁ ସବୁ ସମସ୍ୟାର ତାଲିକା ଦିଅନ୍ତି, ସେସବୁ ବାସ୍ତବ କି ସମାଜର ପ୍ରଚଳିତ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣାର ପ୍ରତିଫଳନ ମାତ୍ର ?

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପ୍ରତିଟି ସମସ୍ୟାର ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣ ଭାବେ କେତେକ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ସୂଚନା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମତଃ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ତିନୋଟି ପୃଥକ୍ ରୂପ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି - ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ରୂପ । ଏମାନେ ସବୁବେଳେ ସମତାଳରେ ଗତି କରି ନ ଥାନ୍ତି । ଶାରୀରିକ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୈହିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝାଇବାସ୍ଥଳେ ମାନସିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ରୂପାନ୍ତରକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ସାମାଜିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ଭୂମିକା ସବୁର ସଙ୍କୋଚନକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଉପଯୋଗୀ ଜୀବନଶୈଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରୀରିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ପ୍ରତିହତ କରାଯାଇପାରେ । ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ବଳରେ ମାନସିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଦୂରେଇ ଦେବା ସମ୍ଭବ । ସମାଜ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ଲାଗି ନିଷ୍ଠାପର ଉଦ୍ୟମ ସାମାଜିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ସମାଜରେ ବୃଦ୍ଧ/ବୃଦ୍ଧାମାନେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅସ୍ପୃହଣୀୟ ବାଛ ବିଚାରର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏମାନେ ଅକ୍ଷମ ଏବଂ ସାମାଜିକ କଥୋପକଥନରେ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ଭୂମିକା ନାହିଁ - ଏପରି ସବୁ ମନୋବୃତ୍ତି ସମାଜରେ ପ୍ରକାଶ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପାଇଥାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଲୟ ଘଟିବା ଭଳି କେତେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରେ ।

ପ୍ରକୃତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କି ପ୍ରକାର ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ଥିରନିଶ୍ଚିତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଆଣିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବକ ଓ ୭୦ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ଚିତ୍ର ଦେଇ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପରିଣତି ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା କଷ୍ଟକର । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ୭୦ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧ କେବଳ ୪୦ ବର୍ଷ ଆଗୁଆ ନୁହେଁ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟର ପ୍ରଭାବ ଏ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି । ୩୦ ବର୍ଷର ଯୁବକ ଜନ୍ମର ପରଠାରୁ ଯେଉଁସବୁ ବିଶ୍ୱଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି, ୭୦ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟରେ ଗତିକରୁଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟର ପ୍ରଭାବ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ।

ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟାର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ସହିତ ଉପଯୋଗୀ ଜୀବନଶୈଳୀର ମଧ୍ୟ ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଅନୁଶୀଳନକୁ ତିନୋଟି ସ୍ତରରେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା, ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ଏବଂ ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟା ।

ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା କମିଯାଏ ଏବଂ ଏପରି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ହ୍ରାସ ତା'ର କ୍ରମକ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସବୁପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହ୍ରାସ ପାଏ ନାହିଁ । ଥରେ ମାତ୍ର ଚାହିଁଦେଇ ମନେରଖିବାକୁ ପଡୁଥିବା ଟେଲିଫୋନ ନମ୍ବର ବା କାର ନମ୍ବର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଅଳ୍ପମିଆଦି ସ୍ମୃତି କହନ୍ତି ।ଏପରି ଅଳ୍ପମିଆଦି ସ୍ମୃତି ଓ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଚାଳନା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ସୂଚକ ତରଳ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Fluid intelligence) ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତା ପରି ସ୍ପଷ୍ଟରୂପୀ (Crystalized intelligence) ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହ୍ରାସ ପାଏ ନାହିଁ । ବରଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାକ୍‌ଚାତୁରୀ ଓ ଭାଷାଗତ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ।

ପୁଣି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ପରିବର୍ତ୍ତନ କଥା ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ସ୍ମରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରଚଳିତ ବୁଦ୍ଧିମାପକ ସବୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପିଲା ଓ ତରୁଣ/ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏ ସବୁ ମାପକରେ ବିଜ୍ଞତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତା (Creativity) ମାପ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବୃଦ୍ଧ/ବୃଦ୍ଧାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ଦିନର ଅନୁଭୂତିକୁ ସମ୍ବଳ କରି ବିଶେଷଧରଣର ସୃଜନଶୀଳତା ଓ ବିଜ୍ଞତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ପ୍ରଚଳିତ ବୁଦ୍ଧି ମାପକରେ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତାକୁ ମାପିଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ହ୍ରାସ ଘଟିଛି ବୋଲି କହିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସେହିପରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟା ଓ ଶିକ୍ଷା ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ସ୍ମରଣ କରାଯାଇପାରିବ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ସଂଗଠନ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ମରଣ-ସାମର୍ଥ୍ୟର କ୍ଷୟ ଘଟେ । ପୁଣି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଅଭିନିବେଶ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ବାଧା ପାଏ । ସୁତରାଂ ସମକାଳୀନ ସ୍ମରଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଏକାଧିକ ବିଷୟ ମନେରଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ସ୍ମରଣ - ସାମର୍ଥ୍ୟର କେତେକ ଦିଗ ବୃଦ୍ଧ/ ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକୂଳରେ ଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଅଧିକ ଚେଷ୍ଟା ଓ ସତର୍କତାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବହୁ କ୍ଷତିପୂରଣ କରିପାରନ୍ତି । ଦିନଲିପିର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ବାରମ୍ବାର ଉଚ୍ଚାରଣ ଓ ପୁନରାବୃତ୍ତିର ଅଭ୍ୟାସ ପରି ସହାୟକ ଉପାଦାନ ସବୁର ବ୍ୟବହାର ସମସ୍ୟାକୁ ସୀମିତ ରଖେ ।

କୌତୂହଳର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ଗବେଷଣାଗାର ମଧ୍ୟରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରେ ବୃଦ୍ଧା/ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷଣ(Learning) ଓ ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟାରେ କେତେକ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ଦେଖାଯାଏ । ମାତ୍ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଫଳିତ ନ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ମାତ୍ରାଧିକ ସତର୍କତା ଏବଂ ସହାୟକ ବସ୍ତୁ ସବୁର ଅଧିକ ଉପଯୋଗ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ବୃଦ୍ଧ/ବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିଜର କେତେକ ସମସ୍ୟା ନିଜେ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି । ଅଥଚ ଗବେଷଣାଗାରର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ସେପରି ସମସ୍ୟାର ସରବ୍ୟ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମିଳୁ ନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇଯାଇ ହେବ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧ/ ବୃଦ୍ଧାମାନେ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ସମସ୍ୟା ସବୁ ବାସ୍ତବ ସମସ୍ୟା ନ ହୋଇ ସେଗୁଡିକ ସେମାନଙ୍କର ସମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇପାରେ । ସ୍ଥୂଳତଃ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ବାସ୍ତବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ କଳ୍ପନାପ୍ରସୂତ ହୋଇଥାଏ ।

ସେହିପରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମତ ରହିଛି । ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଛି ଯେ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ କୃତି ବୟସର ପ୍ରାୟ ତିରିଶ ଦଶକରେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରେ ଏବଂ ପରେ ପରେ ସୃଜନ ସାମର୍ଥ୍ୟ କମିବାକୁ ଲାଗେ । ସୃଜନଶୀଳ ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରାୟ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ସମ୍ଭାର ଜୀବନର ପଚାଶବର୍ଷ ବୟସର ସୀମାରେଖା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଆଶାବାଦର ଛବି ପ୍ରଦାନ କରେ, ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ଅବଦାନକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ସୃଜନଶୀଳତାର କ୍ଷେତ୍ର ଅନୁସାରେ ବୟସର ଭୂମିକା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମାନବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (Humanities) ସୃଜନାତ୍ମକ ସଫଳତା ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଯେପରି ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଥାଏ, ସତୁରି ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ମଧ୍ୟ ସେପରି ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟରେ ଏପରି ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୁଏ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଚିତ୍ରକଳା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଚାଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସୃଜନଶୀଳତା ହ୍ରାସପାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପୁଣି ବ୍ୟକ୍ତି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସାଧନା ମାଧ୍ୟମରେ ସୃଜନ କ୍ଷମତାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ସୃଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁରଖନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିମାଣ (Fluency) କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମିଗଲେ ମଧ୍ୟ ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ (Flexibility ଓ Originality) ଅବ୍ୟାହତ ରହେ । ବିଶେଷତଃ ଭାରତୀୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ରହିଛି । ଦୂର ଅତୀତରେ ଭାରତୀୟମାନେ ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବାନପ୍ରସ୍ଥ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ କୃତି ସମ୍ପାଦନ କରିବାର ନଜିର ରହିଛି । ସୁତରାଂ ସେପରି ସମ୍ଭାବନା ଏବେ ମଧ୍ୟ ବଳବତ୍ତର ରହିଥିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଭାରତରେ ବିରଳ ନୁହେଁ ।

ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା

ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଆଲୋଚନା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଏକ ମାଧ୍ୟମ ହେଲେ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା (Coping of Judgement) ହେଉଛି ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାକରିବା ଜୀବନର ଏକ ବିରାଟ ଆହ୍ୱାନ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଏପରି ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ରୂପରେଖ କ'ଣ ହୁଏ ତାହା ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ।

ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟେ । ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରୁଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୟସ ଆଧିକ୍ୟରେ ତାହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ହୁଏତ ଅନେକାଂଶରେ ସତ । ତଥାପି ଏହି ସମନ୍ୱୟହୀନତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିଲେ, ଉପଯୋଗୀ ମାର୍ଗଦର୍ଶନର ସମ୍ଭାବନାକୁ ପ୍ରଶସ୍ତ କରିହେବ ।

ଏହା ସତ ଯେ ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ବଳରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଶାରୀରିକ ଶିଥିଳତା ଓ ଦୁର୍ବଳତା ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଦର୍ଶନ, ଶ୍ରବଣ ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଜନିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ପରିମାଣରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ବିଫଳତା ଦର୍ଶାଏ । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦିଗର ଭୂମିକାକୁ ଏଡ଼ାଇ ହେବ ନାହିଁ । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବସନ୍ତି । ପୂର୍ବପରି ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣୁ ନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ଏବଂ ଉପଭୋଗ କରିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ପରିବାରରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚରା ଯାଉ ନାହିଁ । ଉତ୍ସବ ଦିନମାନଙ୍କରେ କେଉଁମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯିବ, କେଉଁଠି ଜାଗା କିଣାହେବ, କେଉଁଠି ଘର କିଣାହେବ ଏବଂ କେଉଁସବୁ ଦରକାରୀ ଜିନିଷ କେଉଁଠାରୁ କିଣାହେବ - ସେ ବିଷୟରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ ମତାମତକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ । ଏପରିସବୁ ଅନୁଭବର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତା (Perception of uncontrollability) ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତା ମନରେ ଅସହାୟତା ବୋଧ (Helplessness) ଜନ୍ମାଏ, ପୁଣି ଏପରି ଅସହାୟତାବୋଧ ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ନୂତନ ଶିକ୍ଷା କୌଶଳ, ଆଗ୍ରହ ଓ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ମାନସିକ ବିଷାଦର କାରଣ ହୁଏ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ ।

ପରିବେଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ ନାହିଁ - ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାକୁ କିପରି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ, ତାହାର ଏକ ସୁନ୍ଦର ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ପ୍ରମାଣ ରହିଛି ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ଦୁଇଟି ସମରୂପୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷାଟି କରାଯାଇଥିଲା ।

ଜଣେ ଗବେଷକ କେତେକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ପ୍ରଥମେ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଗଲେ, ସେଠାରେ ସେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇଲେ ଯେ ସେ କେତେକ ସ୍କୁଲଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ସହିତ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଆସିଛନ୍ତି । ସେ କହିଲେ - ମୁଁ ଏହି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ସଙ୍ଗରେ ନେଇ ଏଠାକୁ ଆସିଛି ଏମାନେ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗେଇବେ, ପରିବେଶକୁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରିବା, ଶଯ୍ୟାସବୁରେ ପରିଷ୍କାର ଲୁଗାପଟା ସଜାଇଦେବା. ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଶୌଚାଳୟକୁ ନେଇଯିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ସହାୟତା ଯୋଗାଇବେ । ଏହା କହିସାରି ଗବେଷକ ଗୋଟିଏ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଦେଲେ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସେ ଉଲ୍ଲେଖ କଲେ ଯେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ସୋମବାର ଦିନ ସକାଳ ୧୦ଟାରୁ ୧୧ଟା, ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଅପରାହ୍ନ ୩ଟାରୁ ୪ଟା ଏବଂ ଏହିପରି ସପ୍ତାହବ୍ୟାପୀ ସାତ ଘଣ୍ଟାର ଏକ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇଦେଲେ । ଗବେଷକଜଣକ ସମରୂପୀ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଯାଇ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ସମାନ କଥା କହିଲେ, ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ସୂଚନା ଭିନ୍ନ ଧରଣର ଥିଲା, ଗବେଷକ କହିଲେ ଯେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ସପ୍ତାହରେ ସାତଘଣ୍ଟା ଆସିବେ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଦଳର ମୁଖ୍ୟ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଜଣାଇ ଫୋନ କଲେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଆସିବେ, ଏହି କଥା ପରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଦଳର ମୁଖ୍ୟ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟି ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇଦେଲେ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଦୁଇଟି ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ପ୍ରାୟ ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମାନ ଧରଣର ଥିଲା । କେବଳ ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଭିନ୍ନତା ଥିଲା । ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପରି ସାତଘଣ୍ଟାର ସେବାଯତ୍ନ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସମୟ ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ଥିଲା, ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଆସିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥିଲା, ସୁତରାଂ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାଧୀନତା ନ ଥିଲା, ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ସେବାଯତ୍ନର ସମୟସୀମା ସାତ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ଡକାଇ ପାରିଥିଲେ, ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁରହିଥିଲା, ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା, ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ରକ୍ତଚାପ, ହଜମକ୍ରିୟା ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଗଲା,

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସେହିପରି ସେମାନଙ୍କର ବିଷାଦ, ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି, ସକ୍ରିୟତା, ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ସାମାଜିକ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଗଲା ।

ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି । ସମୟକୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ଏପରି ସୁଫଳ ଦେଉଛି ବୋଲି ଗବେଷକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉଦ୍ୟାନରେ ଥିବା ବୃକ୍ଷଲତାରେ ପାଣିଦେବା ଏବଂ ଏହାର ଫଳପୁଷ୍ପର ବିକାଶରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବଦାନକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଓ ଜଣାଇବାର ପରିଣତି ସୁଫଳ ଦେଇଥିଲା । ସେମାନେ ନିଜେ କିଛି କରିପାରୁଛନ୍ତି ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମାନସିକ ବଳ ପ୍ରଦାନ କରିପାରୁଥିଲା ।

ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳୁଛି ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ- ବିଶ୍ୱାସ ଆବଶ୍ୟକ ଏହାର ଅଭାବରେ କେତେକ କୁପରିଣତି ଉପୁଜିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ପୁଣି ଅସହାୟତାବୋଧ ଦୂରକରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପଦେଶ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେହୁଏ ।

ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅସହାୟତାବୋଧ (Helplessness)ର ଶିକାର ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ନିଜକୁ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ ମନେକରନ୍ତି । ଅଧିକ ଆତ୍ମଗ୍ଳାନିର (ନିଜକୁ ଦୋଷଦେବା) ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି, ପୁଣି ଖରାପ ଘଟଣାଟି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଏହା ଜୀବନକୁ ପୂରାପୂରି କବଳିତ କରିଛି, ଏପରି ଭାବନାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଅନ୍ତି, ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏପରି ବିଷାଦ, ମାନସିକ ଚାପ ଏକ ଅସହାୟତାବୋଧ । ସମସ୍ୟାକୁ ସଂକୁଚିତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆଶାବାଦୀ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ (Optimistic Explanatory Styles) ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମତଃ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଖରାପ ଘଟଣା ମୂଳରେ ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଥାଇପାରେ । ସୁତରାଂ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦୋଷୀ ମନେକରିବା ଅସଙ୍ଗତ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମନେ ନ କରି ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ ଅଳ୍ପସ୍ଥାୟୀ ମନେ କରିବାକୁ ହେବ । ଖରାପ ଅବସ୍ଥା ଆଜି ଅଛି, କାଲି ଚାଲିଯିବ- ଏପରି ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବାକୁ ହେବ । ତୃତୀୟତଃ ଖରାପ ଘଟଣାର ପରିଣତିକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖିବାକୁ ହେବ । ମନେକରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ହାତଟି ଭାଙ୍ଗିଗଲା । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ 'ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା' ବୋଲି ଭାବିବସିବାର ଅଭ୍ୟାସ ସମସ୍ୟାକୁ ବଢ଼ାଇଦେବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବୃଦ୍ଧ ବା ବୃଦ୍ଧାଜଣକ ଭାବିପାରନ୍ତି ଯେ ହାତଟି ଭାଙ୍ଗିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଅନ୍ୟସବୁ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର କରି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ, ଖରାପ ଫଳାଫଳକୁ ଏପରି ସୀମିତ ରଖିବାର ମାନସିକତା ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହେବ, ମୋଟ ଉପରେ ବିଷାଦମୁଖୀ କାରଣ - ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ସମସ୍ୟାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସ୍ଥଳେ ଆଶାବାଦୀ କାରଣ - ବିଶ୍ଳେଷଣ ଶୈଳୀ ବିଷାଦ, ଅସହାୟତାବୋଧ ଓ ମାନସିକ ଚାପକୁ ସୀମିତ ରଖିବ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବ୍ୟତୀତ ଜୀବନଚକ୍ରର କେତେକ ସନ୍ଧିସ୍ଥଳ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ମନରେ ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟା(Emotional Problems) ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟା

ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଓ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣକରିବା (Retirement) ଯୌବନୋତ୍ତର ଜୀବନର ଏକ ବିଶେଷ ଘଟଣା । ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା, ପରିବାରରେ ନିଜର ସ୍ଥିତି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ନିଜର ସମୟ ପରିଚାଳନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟକ୍ତିଜୀବନ - କିଏ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ତ କିଏ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି, ତାହାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଥାଏ ।

ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜୀବନରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସମନ୍ୱୟର ଚାରୋଟି ସୋପାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ପ୍ରାକ୍-ଅବସର, ସ୍ୱପ୍ନାବେଶ, ସ୍ୱପ୍ନଭଙ୍ଗ ଏକ ପୁନର୍ଗଠନର ସୋପାନ, ପ୍ରାକ୍-ଅବସର ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସର ଗ୍ରହଣପରେ କ'ଣ କରିବ ତାହାର ଏକ ଲମ୍ବା ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ, ଏପରି ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସେ ନିଜର ପତି ବା ପତ୍ନୀ ପୁତ୍ର କନ୍ୟା ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିଥାଏ । ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବାର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷଟି ପ୍ରାୟ ସ୍ୱପ୍ନାବେଶର ସମୟ, ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତ ଏବଂ ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନତା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକରିପାରିବ । ଏପରି ମାନସିକତା ତନ୍ମୟତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତୃତୀୟ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନଭଙ୍ଗ ହୁଏ, ସେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ସେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ସେ ବାସ୍ତବତାକୁ ଚାହିଁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସ୍ଥିର କରେ, ଆଭିମୁଖ୍ୟର ପୁନର୍ଗଠନ କରେ ।

ଅବସରକାଳୀନ ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସଫଳ ସମନ୍ୱୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ପରିପକ୍ୱ (Mature) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବର୍ଷୀୟାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ପରିପକ୍ୱତାର ପ୍ରଥମ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଏ ଧରଣର ଲୋକେ ମୁଖ୍ୟତଃ କାର୍ଯ୍ୟାଭିମୁଖୀ (Activity-oriented) ଚଉକିରେ ବସି ଆରାମ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଏମାନଙ୍କର ନ ଥାଏ । ଏମାନେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ହୋଇ କିଛି ନା କିଛି କାମରେ ଲାଗିରୁହନ୍ତି । ପୁଣି ଏମାନଙ୍କର ଲୋକସମ୍ପର୍କ ଦକ୍ଷତା ଖୁବ ବେଶି, ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଏମାନେ ପାରଦର୍ଶୀ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ରୋଧୀ ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ପ୍ରକୃତିର ଲୋକମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ସମସ୍ୟା-ବିଜଡ଼ିତ ହୋଇଉଠେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପାଗଳାମୀ (Neurosis) ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜୀବନରେ ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ।

ପରିଶେଷରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଭୟ ଓ ଭାବନାର ଜଟିଳତାକୁ ଉପେକ୍ଷାକରି ହେବ ନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଭୟ ଓ ଭାବନା

Digitized by PPRACHIN, SOA

କେତୋଟି ସୋପାନ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଅସ୍ୱୀକାରର ସୋପାନ । ବୟସ ଆଧିକ୍ୟ, ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ମୃତ୍ୟୁ ଚିନ୍ତା ଆସିବା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମେ ଅସ୍ୱୀକାର ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଏ - ' ନା ମୋର କିଛି ହେବ ନାହିଁ' । ଏପରି ଭାବନାକୁ ସେ ପୁନଃ ପୁନଃ ଧରିରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ସବୁ ଲୋକ ସମାନ ପରିମାଣରେ ସକାରାତ୍ମକ (Positive) ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ସଫଳ ହେଲେ ସେ ହୁଏତ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନକୁ ଗତିକରି ନ ଥାଏ ମାତ୍ର ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ନ ହେଲେ ସେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଏ ସୋପାନଟି କ୍ରୋଧର ସୋପାନ । ସେ ନିଜର କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏପରି କ୍ରୋଧ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେରିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ, ଔଷଧପତ୍ର ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପ୍ରତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ତୃତୀୟ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ବଳ କଷାକଷିର ସୋପାନ । ଏ ସୋପାନରେ ରାଗ କମିଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ମନେ ମନେ କିଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି କରିବସେ । ସେ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ପାର ହୋଇଗଲେ ଜୀବନକୁ ଭଲରୂପେ ଗଢ଼ିତୋଳିବ । ଲୋକଙ୍କର ସେବା କରିବ କିମ୍ବା ସେହିପରି କିଛି କରିବାର ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବ - ଏପରି ସଂକଳ୍ପ କରିବସେ । ଭାବନାର ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଅବସାଦର ସୋପାନ । ଅବସ୍ଥାଟି ସୁଧୁରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଚାଲିଯାଇଛି । ଏପରି ଅନୁଭବ କଳାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ (Depressed) ଏବଂ ଅସହାୟ ହୋଇଉଠେ । ଶେଷ ସୋପାନରେ ସେ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରତି ଏକ ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି ଭାବ ଦର୍ଶାଏ । ଗ୍ରହଣଶୀଳ ମନୋଭାବ ନେଇ ଦାର୍ଶନିକ ମନୋବୃତ୍ତି ଦର୍ଶାଏ । ସୋପାନଗୁଡ଼ିକର ଅବତାରଣା କରିବାର କଥା ହେଉଛି ଯେ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ଯତ୍ନକାରୀମାନେ ଏସବୁର ଧାରଣା ରଖି ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଅସ୍ଥିରତାର ମନୋଭାବକୁ ହାଲୁକା କରିପାରିବେ । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ମଧ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରି ଏପରି ସମସ୍ୟାର ସଫଳ ମୁକାବିଲା କରିପାରିବେ । କେବଳ ମୃତ୍ୟୁ ଭାବନା ନୁହେଁ ଜୀବନର ସବୁପ୍ରକାର ଜଟିଳତା ମଧରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ମାର୍ଗ ରହିଛି । ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ କେତେକ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିଲୟ ଘଟୁଥିଲେ ମଧ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦକ୍ଷତାରୁ (ଯଥା: ପ୍ରଜ୍ଞା ଓ ପରିପକ୍ୱତା) ସମୃଦ୍ଧୀକରଣ ଘଟିଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୃଷ୍ଟି କେବଳ ସମସ୍ୟା କେନ୍ଦ୍ରିତ ନ ହୋଇ ସମ୍ବଳ-କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବା ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ ମନନ ଓ ପ୍ରତିବିଧାନ ପାଇଁ

୧. ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା (Commitment) ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ (Confidence) ଏବଂ ହର୍ଷମୁଖତା (Cheerfulness) ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ- ଏଗୁଡ଼ିକ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।

୨. ଉପଯୋଗୀ ଅଭ୍ୟାସ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତୁ ।

୩. ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପାନୀୟ ଜଳ ପିଅନ୍ତୁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୪. ମନ ଓ ଶରୀରର ବ୍ୟାୟାମ ଆବଶ୍ୟକ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସିରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ମୁକ୍ତ ପବନ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଚାଲିବା ସମୟରେ ପାଦ ଗତି ପ୍ରତି ସତର୍କତା ରକ୍ଷାକରନ୍ତୁ ।

୫. ସାତ ଆଠଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

୬. ସକାରାତ୍ମକ ଓ ସୃଜନଶୀଳ ଭାବନାର ଅଭ୍ୟାସ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

୭. ଯୋଗାସନ ଓ ଧ୍ୟାନର ସହାୟତା ନେଇ ମାନସିକ ଚାପରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (Negative Emotion) ପରିହାର କରି ପ୍ରସନ୍ନତା ରକ୍ଷାକରନ୍ତୁ ।

୮. ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

୯. ଜୀବନର ପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ଅଘଟଣ ସ୍ୱାଭାବିକ । ନିଜକୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖରାପ ଘଟଣାକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଓ ବ୍ୟାପକ ମନେ ନ କରି ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୀମିତ ଭାବନ୍ତୁ ।

୧୦ ଆତ୍ମାର ଅବିନଶ୍ୱରତାର ବିଶ୍ୱାସ ମୃତ୍ୟୁ ଭୟ ଦୂର କରେ । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକହିତକର କାର୍ଯ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁଭୟ ଦୂର କରେ ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ଅଗ୍ରଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର,
ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୪
ଫୋନ୍ - ୨୫୮୦୮୩୬

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉତ୍ତରକାଳରେ ଯୌନାଚାର

ଡାକ୍ତର ଜି.ଏସ୍. ପୃଷ୍ଟି
ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍

ଜୀବନ କାଳରେ ଆମର ଅନେକ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କେତେକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାଣୀ ବଞ୍ଚି ରହିପାରେ, ଆଉ କେତେକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣରେ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହେ, ବଞ୍ଚିବାର ଅର୍ଥ ମିଳେ । ନାନା ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ଯୌନାଚାର- ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ମିଶିବାର ଇଚ୍ଛା, ସ୍ପର୍ଶ କରିବା, ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଜୀବନ ବିତାଇବା, ମୈଥୁନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ପ୍ରାଣୀଟିଏ ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ଯେପରି ଜଳ, ବାୟୁ, ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଯୌନାଚାର ସେପରି ପ୍ରାଣ ବଞ୍ଚାଇରଖିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି ଓ ସମାଜ ବଞ୍ଚିରହିବା ପାଇଁ ଯୌନ ମିଳନ ଓ ଶିଶୁ ଜନ୍ମଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମାନୁସାରେ ଜୀବନରେ କେତୋଟି ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଓ ତାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ବିଦ୍ୟା ଅର୍ଜନ, ଧନ ଅର୍ଜନ , କାମ ଓ ମୋକ୍ଷ । ଏହି ଯେଉଁ କାମ ଆବଶ୍ୟକତାର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି ତାହାକୁ କେବଳ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ବିଷୟରେ ନୁହଁ 'କାମ' ର ଅର୍ଥ ସମାଜରେ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ବେଳେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବହୁତ ଜଞ୍ଜାଳ ସହ୍ୟ କରି ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏବଂ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ବୋଝକୁ ସହଜରେ ସହିଯିବା ପାଇଁ ଜୀବନକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିବାପାଇଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ ଭୋଗର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ଏହି କାମର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ ହୋଇଛି । ଆଗ କାଳରେ ରୋଗ, ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଭାବରେ ଜୀବନ ବହୁତ ଅନିଶ୍ଚିତ ଥିଲା । ତେଣୁ ସମାଜ ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟର କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବିଜୟ ଲାଭ ହେବାପରେ ପରିବାର ନିୟୋଜନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭୂତ ହେଲା ଏବଂ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଇଚ୍ଛାଧୀନ ହୋଇପାରିଲା । ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୌନ ମିଳନର ଅର୍ଥ କେବଳ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଦେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନୁହେଁ । ଯୌନାଚାର ଓ ଯୌନେଚ୍ଛା ଜୀବନକୁ ସୁଖମୟ ସରଳ ସୁନ୍ଦର କରିବାର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ ପରିପ୍ରକାଶ ।

ଆମର ଯୌନେଚ୍ଛା ଓ ଯୌନାଚାରରେ ଲିପ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଯେଉଁ ଆଗ୍ରହ ଓ ପ୍ରେରଣା ଆମ ମନରେ ଜନ୍ମ ହୁଏ ତାହା ଆମର ଜୈବିକ (Biological) ମାନସିକତା (Psychological) ଓ ସାମାଜିକ ଶିକ୍ଷା, ସଂସ୍କାର, ଚିନ୍ତା ଧାରଣା ଓ କୁସଂସ୍କାର ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ଆମର ଯୌନେଚ୍ଛାର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତ ହେଲା ପୁରୁଷ ହରମୋନ୍ (Testosterne) ଏହା ଆମ ନର ନାରୀ ଉଭୟଙ୍କ ଶରୀରରେ ତିଆରି ହୁଏ ଏବଂ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଆମର ମନରେ ଯୌନେଚ୍ଛା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ଆମେ ଆଗ୍ରହରେ ଏହି ବିଷୟରେ ଶରୀରରୁ, ସମାଜରୁ ଓ ପରିବେଶରୁ ଅନୁଭୂତି ଆହରଣ କରୁ । ଏହି ପୁରୁଷ ହରମୋନ୍ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ୍ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶରୀରରେ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସର୍ବାଧିକ ତିଆରି ହୁଏ । ମନ ଓ ଶରୀରରେ ସର୍ବାଧିକ ଆଗ୍ରହ ଓ ଉତ୍ତେଜନା ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଏହି ଯୌନାଚାର କେବଳ ଶିଶୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିହିତ ଏବଂ ଶିଶୁଜନ୍ମ ଦେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନ ହେବାପରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହେ ନାହିଁ । ଏହା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସାଙ୍ଗରେ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ୍‌ର ପରିମାଣ କମିବାରେ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଏହା କେବେ ହିଁ ଶରୀରରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଯୌବନ କାଳ ଶେଷରେ ଯୌନେଚ୍ଛାର ଓ ଯୌନାଚାର ଲୋପ ପାଇଯାଏ ନାହିଁ । ଆମର ଯୌନେଚ୍ଛା ଓ ଯୌନାଚାର କେବଳ ହରମୋନଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆମର ଯୌନଜୀବନ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଶିକ୍ଷା ସମାଜର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ, ଆଗ୍ରହ ଓ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରୁଥିବା ସାଥୀ ଉପରେ ବହୁତ ନିର୍ଭର କରେ ।

ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମନେବା ପରେ ଯେତେବେଳେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ବିବାହ ବୟସ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ଏବଂ ନରନାରୀ ୪୫-୫୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିଯାଆନ୍ତି ଦେଖାଯାଏ ଅନେକ ଲୋକ ଯୌନଜୀବନରୁ ଅବସର ନିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଏଠାରେ ଉତ୍ତର କାଳର ଅର୍ଥ ଯେଉଁମାନେ ୬୦-୬୫ ବର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲେଣି କେବଳ ସେମାନେ ନୁହନ୍ତି ବରଂ ଯେଉଁମାନେ ୪୫-୫୦ ବର୍ଷୀୟ ହୋଇ ସୁଦ୍ଧା ଯୌନାଚାରରୁ ସନ୍ନ୍ୟାସ ନେଉଛନ୍ତି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି ।

ଯୌନଜୀବନ ବିଷୟରେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ

ଉତ୍ତର କାଳରେ ହରମୋନ୍‌ର ହ୍ରାସ ଯେତେ ପରିମାଣରେ ଯୌନେଚ୍ଛା ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଦାୟୀ ନୁହେଁ, ତାଠାରୁ ଅଧିକ ଦୋଷ ହେଉଛି ଆମର ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅଜ୍ଞାନତା । ସେହି ଅସତ୍ୟ ଓ ଅହିତକର ଚିନ୍ତାଧାରାଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ।

୧. ଯୌନାଚାର ଯୌବନ କାଳରେ ହିଁ ସୀମିତ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅସତ୍ୟ ଅଟେ । ମନୁଷ୍ୟର ଯୌନାଚାର ଓ ଯୌନେଚ୍ଛା ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଦ୍ୟମାନ । ଏହାର ପରିପ୍ରକାଶ ଓ ପରିମାଣ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ କମ୍ ବେଶି ହୁଏ । ତେଣୁ ବୟସ ଅଧିକ ହେବାପରେ ଏହା ଅନାବଶ୍ୟକ ବା ଏମାନେ ଯୌନଭୋଗ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ଭାବିବା ଭୁଲ ।

୨. ଯୌନ ମିଳନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କେବଳ ସନ୍ତାନଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ଦେବା– ଇତର ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ନିୟମଟି ସତ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପରେ ଯୌନାଚାର ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଏକ ମାଧ୍ୟମ ।

୩. ଶରୀର ସୁସ୍ଥ, ସୁନ୍ଦର, ସବଳ ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଥିବାଯାଏ ଯୌନାଚାର ସଙ୍ଗତ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଭ୍ରମାତ୍ମକ କାରଣ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଓ ସବଳ ଥିବାବେଳେ ଯେଉଁ ଶରୀର ଓ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରୁ ଆମେ ଏତେ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଉଛେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସାଙ୍ଗରେ ତାର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆକର୍ଷଣୀୟତା କମିଲେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ସୁଖଶାନ୍ତି ଦେବାନେବାରେ କିଛି ବାଧା ହୁଏ ନାହିଁ। ବରଂ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସାଙ୍ଗରେ ପାରିସ୍ପରିକ ପ୍ରୀତି ତଥା ବୁଝାମଣା ବଢ଼େ, ଆସ୍ଥା ବଢ଼େ ।

୪. ଯୌବନ କାଳ ବଢ଼ିବା ପରେ ଯୌନାଚାର ମଧ୍ୟ ଲୋପ ପାଇଯାଏନା, ଯୌବନ ଚାଲିଯାଏ କିନ୍ତୁ ଯୌନାଚାର ଓ ଯୌନେଚ୍ଛା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିଣତ ବୟସ ଯାଏ ରହେ ।

୫. ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସାଙ୍ଗରେ ଯୌନାଙ୍ଗର ଅବକ୍ଷୟ ଘଟିଥାଏ । ପୁରୁଷ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଉତ୍ତେଜନା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସପାଏ । ଉତ୍ତେଜନା ଆସିବାରେ ସମୟ ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ମୈଥୁନ ଉପଭୋଗ କରିବାରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୁଏ ନାହିଁ । ନାରୀମାନଙ୍କର ବକ୍ଷୋଜ ଅବନତି ହୁଏ । ଯୌନାଙ୍ଗରେ କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ କିନ୍ତୁ ମୈଥୁନ ପାଇଁ କଦାଚିତ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୬. ବୟସ ବଢ଼ିବା ପରେ ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଯୌନାଚାର ଅସମ୍ଭବ । ନା, ଯୌନାଚାରରେ କୌଣସି କୁସ୍ତି କରିବାକୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ପରସ୍ପରକୁ ସ୍ପର୍ଶ ଦେବାନେବା ଏବଂ ଯୌନ ନିବିଡ଼ତାରେ କିଛି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ମନ ଓ ଶରୀରରେ ଯୌନାଚାର ପ୍ରତି ଅନୁକୂଳ ଚିନ୍ତାଧାରା ପୋଷଣ କଲେ ପରିଣତ ବୟସଯାଏ ଯୌନାଚାରରୁ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ପାଇପାରିବେ । ଦେଖାଯାଏ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବାଲ୍ୟକାଳର ଯୌନାଚାର ପ୍ରତି ଅନୁକୂଳ ଚିନ୍ତାଧାରା ଥାଏ ଏବଂ ଯୌବନରେ ଯୌନାଚାରରେ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ବିତାଇଥାନ୍ତି ସେମାନେ ଉତ୍ତର କାଳରେ ମଧ୍ୟ ଯୌନାଚାରରେ ଜଡ଼ିତ ରହନ୍ତି ଓ ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇପାରନ୍ତି ।

ଉତ୍ତରକାଳରେ ଯୌନାଚାରର ଉପାଦେୟତା

୧. ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆସ୍ଥା ପ୍ରକଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ୨. ନିଜ ଶରୀର ମାଧ୍ୟମରେ ଯୌନ ସୁଖ ପାଇପାରିଲେ ନିଜର ଶରୀର ଓ ମନପ୍ରତି ଆସ୍ଥା ରହେ । ମୋର ଶରୀର ପୂର୍ବପରି ସକ୍ଷମ ଅଛି, ଏହି ଭାବନା ମନରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହେ । ୩. ଏହା ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଫଳରେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ୪. ବୟସ ବୃଦ୍ଧିସାଙ୍ଗରେ ଅନ୍ୟ ଅନେକ ଦିଗରୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ, ଅନ୍ତତଃ ଯୌନାଚାରଟି ବଜାୟ ରହିଲେ ଏଥିରୁ ମନୁଷ୍ୟ କିଛି ସୁଖ ଶାନ୍ତି ପାଇପାରେ ଓ ଜୀବନ ଅସାର ମନେହୁଏ ନାହିଁ । ୫. ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଆମର ଅତୀତ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଥିଲା ବୋଲି ଭାବନା ଉଜ୍ଜୀବିତ ରହେ । ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ଓ ସୁଖମୟ ଥିଲା ବୋଲି ଧାରଣା ବଜାୟ ରହେ । ନାରୀଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା (Menopause)ଓ ଶରୀରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବାପରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଯୌନାଚାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବାପରେ ହରମୋନ୍‌ର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ଏଥିଯୋଗୁ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିଯୋଗୁଁ ଯୌନଜୀବନରେ ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ନାହିଁ । ନିୟମିତ ଯୌନାଚାର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖେ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବା ବ୍ୟାୟାମ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସତେଜ ରଖେ ଓ ଯୌନାଚାର ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ବଜାୟ ରଖେ । ଯଦିଓ କେତେକଙ୍କର ଯୌନଉତ୍ତେଜନାରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଯୋନିରେ ତରଳସ୍ରାବର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ତାହା ସାଧାରଣ ଉପାୟରେ ସମାଧାନ କରିହୁଏ ।

ଯେକୌଣସି ତୈଳବୀଜରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତେଲ (Vegetable oil) କିଞ୍ଚିତ୍ ପରିମାଣରେ ମୈଥୁନ ପୂର୍ବରୁ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହି ଅସୁବିଧା ଦୂର କରିହେବ । ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମେନୋପଜ୍ ପରି ସେମିତି କିଛି ଅସୁବିଧା ଆସେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଉତ୍ତର କାଳରେ ଯୌନାଚାରର ପରିଭାଷା ବଦଳାଇବାକୁ ହୁଏ । ଶରୀରରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଯେପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଅବକ୍ଷୟ ଆସେ ସେହିପରି ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ୍ କ୍ଷରଣ ହ୍ରାସ ପାଏ ଓ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ଏହି ସତ୍ୟକୁ ଯେ ଗ୍ରହଣ କରେ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଚାଲିପାରେ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ ।

କେତେକ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଓ ଯୌନଜୀବନ

*ମଧୁମେହ (**Diabetes**) ଓ ଯୌନାଚାର* - ମଧୁମେହ ଯୋଗୁଁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି କିଛି କମିବାର ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ କେତେକଙ୍କର ଯୌନ ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସପାଏ । ତେଣୁ ମଧୁମେହର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରି ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପରେ ଲିଙ୍ଗର ଉତ୍ତେଜନା ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଯୌନ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖରେ ସହଜରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ରୋଗ - ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରହିବା ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ସାଧାରଣ ମାନ (Quality of life) କମିଯାଏ ଓ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଦୁର୍ବଳ, କ୍ଳାନ୍ତ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଗ୍ରାସ କରିବା ଭଳି ମନେହୁଏ । ଏହା ସାଙ୍ଗରେ ଯୌନେଚ୍ଛା ଓ ଉତ୍ତେଜନା କମିଯାଏ । ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଯୌନ ଉତ୍ତେଜନା କମାଇବାର ଗୁଣ ଅଛି । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ନାନା ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଅଛି, ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଅସ୍ଥାୟୀଭାବେ ଯୌନ ଉତ୍ତେଜନାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପରେଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ବିଭିନ୍ନ ବେମାରୀରେ ଯୌନକାର୍ଯ୍ୟରୁ ପୂରା ଅବସର ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ବରଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରଖିବାଦ୍ୱାରା ମନ ଭଲ ରହିବ । ଏହାର ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ସହଜଲଭ୍ୟ ।

ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ - ଏହା ଯୋଗୁଁ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ମୈଥୁନରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ହେବା ପାଇଁ କେବେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ କିଛି ଦରଜ ମେଣ୍ଟାଇବା ଔଷଧ ମୈଥୁନ ପୂର୍ବରୁ ନିଆଯାଇପାରିବ ବା ମୈଥୁନ ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ଧରି ଆରାମରେ ଉଷୁମପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଚଳପ୍ରଚଳରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ ।

*ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ (**Dementia**) :* କେତେକଙ୍କର ବୟସବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ମସ୍ତିଷ୍କର ମନେରଖିବା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଏହି ବେମାରିଜନିତ ଉଦାସ ଯୋଗୁଁ ଯୌନେଚ୍ଛା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ହ୍ରାସ ପାଏ । ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲଜ୍ଜା ଓ ସଂକୋଚହୀନତା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ କେତେକ ଅସଂଗତ ଯୌନାଚାର ଦେଖାଇଥାନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରୁଟି କରନ୍ତି ତେଣୁ ତାଙ୍କର ସାଥୀଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଦେଶ କାଳପାତ୍ର ବାଛ ବିଚାର ରହେ ନାହିଁ ।

ଉଦାସ **(Depression)**: ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଆର୍ଥିକ, ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ତଥା ସାମାଜିକ କାରଣମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଉଦାସ ବେମାରି ମଧ୍ୟ କବଳିତ କରେ । ଏହା ଫଳରେ ଯୌନେଚ୍ଛା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଉଦାସ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା ସହଜଲଭ୍ୟ ଏବଂ ମନର ଉଦାସଭାବର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଯୌନାଚାରରେ ମନ ବଳାଇବା ଫଳରେ ଉଦାସହୀନ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବେ । ଶାରୀରିକ ହେଉ ବା ମାନସିକ ହେଉ ଥରେ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସ ଆସିବା ପରେ ଆପେ ଆପେ ତାହା ଦୂର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆଗ୍ରହୀ ଲୋକେ ତାହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ପୁନରୁଜ୍ଜୀବିତ, ପୁନରୁସ୍ଥାପିତ କରିପାରିବେ ।

ଉତ୍ତରକାଳରେ ଯୌନସମସ୍ୟା

ଯୌନ ସମସ୍ୟା କହିଲେ ବୁଝାଯାଏ - ଯୌନେଚ୍ଛାର ଅଭାବ, ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସ ବା ଲୋପ । ନାରୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଆଗ୍ରହ ହ୍ରାସ ବା ଯୌନାଙ୍ଗରେ ସ୍ରାବର ଅଭାବ ବା ଚରମ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଅଭାବ । ଏହାର ମୂଳ କାରଣ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଶାରୀରିକ ଅବନତି, ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣରେ ହ୍ରାସ । ଏଣୁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ମୂଳ କାରଣ - ଆମର ଯୌନାଚାର ପ୍ରତି ଥିବା ଚିନ୍ତାଧାରା, ବିଶ୍ୱାସ ବା ଭ୍ରମାତ୍ମକ ତଥ୍ୟ । ଏହି କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯୌନସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ଏବଂ ତତୋଽଧିକ ଏଥିଯୋଗୁଁ ଏମାନେ ଲଭ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ଉପଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯୌନାଚାର କହିଲେ ଯଦି କେବଳ ମୈଥୁନକୁ ବୁଝାଯାଏ ତାହାହେଲେ ବୟସ୍କମାନେ ଆଉ ଅଧିକକାଳ ଯୌନାଚାରରେ ମନୋନିବେଶ କରି ପାରନ୍ତେ ନାହିଁ । ଯୌନାଚାର କହିଲେ ଏକ ବ୍ୟାପକ ଶବ୍ଦ । ମୈଥୁନ ସହ ଅନ୍ୟ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପକୁ ଯୌନାଚାର କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁସବୁ କ୍ରିୟାରୁ ମନୁଷ୍ୟ କିଛି ଶାରୀରିକ ତଥା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇପାରେ । ତେଣୁ ଉତ୍ତରକାଳରେ ଯୌନାଚାରର ପରିଭାଷା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି, ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଯୌନାଚାରରେ ମୈଥୁନର ଗୁରୁତ୍ୱ ହ୍ରାସ କରି ଯୌନକ୍ଷମ ରହିପାରିବେ । ଉତ୍ତର କାଳରେ ଯୌନାଚାର ସମସ୍ୟାର ମୂଳ ହେତୁ ସାମାଜିକ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ । ଅନେକ ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ପିଲାମାନେ ବଡ଼ ହେଲେଣି, ପିତାମାତା ଯୌନକାର୍ଯ୍ୟରେ ମନଦେବା ଅନୁଚିତ ହେବ । ପିଲାମାନେ ଖରାପ ଭାବିବେ ତେଣୁ ଇଚ୍ଛା ଓ ସୁବିଧା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସାମାଜିକ ତଥା ମାନସିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନେ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ମୈଥୁନ କରିବା ତ ଦୂରର କଥା ସାଙ୍ଗହୋଇ ଶୟନ କରିବା ମଧ୍ୟ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ବୟସରେ ମୈଥୁନ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଶୟନ କରିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରର ସ୍ପର୍ଶ ତଥା ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେଉଁମାନେ ବୟସ ଥିବାବେଳେ ଅତି ସଙ୍କୋଚ ସହକାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ ଚିନ୍ତାଧାରା ସହ ଯୌନ ଜୀବନ ବିତାଇଥାନ୍ତି ସେମାନେ ୪୦-୪୫ ବର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଯୌନଜୀବନରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ ଯୌନାଚାର ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କର ସହଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଣୁ ମନକଷ୍ଟ ଓ ସନ୍ତାପ ମଧ୍ୟରେ କାଳାତିପାତ କରନ୍ତି ।

ଉତ୍ତରକାଳରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଯୌନେଚ୍ଛା

ଠିକ୍ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଏକ ସାଧାରଣ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ଉତ୍ତେଜନାର ଅଭାବ ବା ଉତ୍ତେଜନାର ହ୍ରାସ । ଏହା ଫଳରେ ମୈଥୁନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ନାରୀକୁ ସୁଖ ଦେବା ବା ନିଜେ ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟର ହସ୍ତ ଓ ମୁଖ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଯୌନାଙ୍ଗ ତେଣୁ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଭଗ୍ନମନୋରଥ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ଲିଙ୍ଗର ଶିଥିଳ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ନାରୀଙ୍କର ଯୌନାଙ୍ଗରେ ପ୍ରଥମ ଏକ ଇଞ୍ଚ ପ୍ରବେଶଦ୍ୱାର ହସ୍ତରେ ଖୋଲାକରି ଶିଥିଳ ଲିଙ୍ଗକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ରଖିବାପରେ ଚାଳନ କଲେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଲିଙ୍ଗରେ ଉତ୍ତେଜନା ଆସେ ଏବଂ ମୈଥୁନ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲିପାରେ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପୁରୁଷମାନେ ଯୌବନ କାଳରେ ଯୌନ ମିଳନକଥା ଭାବିବା ପରେ ବା ନାରୀ ଶରୀର ସ୍ପର୍ଶ ବା ଦର୍ଶନ ପରେ ଲିଙ୍ଗରେ ଉତ୍ତେଜନା ତତ୍କାଳ ପାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଉତ୍ତରକାଳରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏଠାରେ ମନେ ରଖିବା କଥା ଯେ, ମନକୁ ସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତ ରଖି ନାରୀ ଶରୀରକୁ ଦର୍ଶନ ଓ ସ୍ପର୍ଶ ତଥା ଆଲିଙ୍ଗନ କରି ସୁଖ ପାଇବା ତଥା ନିଜର ଉତ୍ତେଜନାହୀନତା ଏକ ଅକ୍ଷମତା ବା ରୋଗ ବୋଲି ନ ଭାବି ଯୌନାଚାରରେ ହଜିଗଲେ ଲିଙ୍ଗରେ ଉତ୍ତେଜନା ଆସେ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ବଡ଼କଥା ହେଲା - ପୁରୁଷମାନେ ବୁଝିଥାନ୍ତି ଯୌନାଚାରର ଅର୍ଥ କେବଳ ଏକ ଉତ୍ତେଜିତ ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ମୈଥୁନ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅତୀବ ଅବାସ୍ତବ କଥା । ଅନେକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ନାରୀମାନେ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରୁ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ପ୍ରଶଂସା ତଥା ଇଜତ୍ ଏବଂ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ପର୍ଶ ଓ କଳାତ୍ମକ ଶୈଳୀରେ ଅନ୍ୟ ଅନେକ ଉପାୟରେ ନାରୀକୁ ଆଦର କରିବାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ଓ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ଏବଂ ବିଶେଷକରି ଉତ୍ତରକାଳରେ ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ପୁରୁଷମାନେ ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ଏହାର ଉତ୍ତେଜିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ ଯୌନାଚାରରୁ ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଆତ୍ମଶାନ୍ତି ଓ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ବଜାୟ ରଖିପାରିବେ ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ୍ ସୃଷ୍ଟି ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସର୍ବାଧିକ ଏବଂ ଏହା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ହ୍ରାସ ପାଏ । ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଏହା ପ୍ରାୟ ୩୫%

Digitized by PPRACHIN, SOA

ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଏହା ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହିତ ଯୌନାଚାର ଓ ଯୌନେଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବାହ୍ୟ ହର୍ମୋନ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ବରଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସମସ୍ୟା ଓ କ୍ୟାନସର ରୋଗର ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ନାରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହରମୋନର ପ୍ରଭାବ ଗୌଣ ।

ଆମର ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ରରେ ଯେପରି ପଥ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ ସେହିପରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଲୋପାଥି ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ଯାପନ ଶୈଳୀଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ କେବଳ ଅଧିକ କାଳ ବଞ୍ଚିବା ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ ଉତ୍ତମ ମାନର ଜୀବନଯାପନ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, ଆଳସ୍ୟ ଜୀବନ ଯାପନ ତଥା ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଭୋଜନ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଜଞ୍ଜାଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନ । ଆମର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଯୋଗୁଁ ଭାରତରେ ଯେତେ ମରୁ ନ ଥିବେ ତାଠାରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥାଇ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମେଦବୃଦ୍ଧି, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ରୋଗ ତଥା ଡାୟବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହିସବୁ ରୋଗ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଜୀବନ ଯାପନ ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ସୁଖୀ ଜୀବନ ଯାପନ କରିହେବ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳ ଧରି ଯୌନଜୀବନ ବଢ଼ାଇ କର୍ମଠ ଜୀବନ ଯାପନ କରିହେବ ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ଭେଷଜ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କେତେକ ବାଜିକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଆମର ଅନୁଭୂତି ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଯୌନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଯୌନାଚାର ଓ ଯୌନବିଜ୍ଞାନରେ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ ସେହିମାନେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିଚାଲିଛନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ବିଭିନ୍ନ ଭସ୍ମରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବାଜିକାରକ ଔଷଧ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି କରେ । ଏହା କିଡ୍‌ନୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଫଳରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କ୍ଷତି ହୁଏ । ଯୌନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭିତରେ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଯେକୌଣସି ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା : ଅଫିମ, ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ, ମଦ ଓ ତମାଖୁ ତିଆରି ପାନ, ସିଗାରେଟ୍, ପିକା ଇତ୍ୟାଦି ଯୌନେଚ୍ଛା ହ୍ରାସ କରେ ଓ ଉତ୍ତେଜନା ଶକ୍ତି ଲୋପକରେ । କେବଳ ଯେଉଁମାନେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୁର୍ବଳ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସାମୟିକ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲିତ କରି ଯୌନବୀର କରିପକାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ଯୌନଶକ୍ତି ଲୋପ କରେ । ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସମସ୍ୟା ତଥା କ୍ୟାନସର ବେମାରୀ ହେବାର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭାଗ ପରି ଯୌନାଚାର ଓ ଯୌନସମସ୍ୟା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆଗେ ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉ ନ ଥିଲା । ଯୌନାଚାର ଏକ ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ଏହା ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନରେ ସମାହିତ ହୁଏ ଏବଂ ଯଦି ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ବା ଦୋଷ ନାହିଁ ତାହେଲେ ଯୌନସମସ୍ୟାର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁ ନାହିଁ ବା ଯଦି କଦବା ଦେଖାଯାଏ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତାହା ମାନସିକ ବା ରୋଗୀର କଳ୍ପନା କହି ଡାକ୍ତରମାନେ ରୋଗୀକୁ ପରିହାସ କରିବା ଦେଖାଯାଏ । ଏବଂ ଯଦି କାହାର ସନ୍ତାନ ଅଛନ୍ତି ଅଥଚ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯୌନ ଅକ୍ଷମତା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅନୁନୟ ବିନୟ ହୋଇ ବହୁ କଷ୍ଟରେ ଦୁଃଖ ଜଣାଏ ତା'ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ଦୂରେ ଥାଉ ପରିହାସର ପାତ୍ର ହେବାକୁ ପଡୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସେହିଦିନ ଆଉ ନାହିଁ । ଯୌନାଚାର ବିଜ୍ଞାନ ବହୁତ ଅଗ୍ରଗତି କଲାଣି । ବିଭିନ୍ନ ଯୌନ ସମସ୍ୟାର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ହେଲାଣି ଏବଂ ବିନା ଔଷଧରେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ସମସ୍ୟା କିପରି ଦୂର କରିହେବ ସେପରି ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରିଲାଣି ।

ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯୌନଜୀବନକୁ ପୁନରୁଜ୍ଜୀବିତ କଲାଭଳି ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧମାନ ମଧ୍ୟ ଏଲୋପାଥି ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି । କେବଳ ଏହି ଔଷଧ ଯୌନ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଜ୍ଞାନ ଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଣିଧାନଯୋଗ୍ୟ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜରେ ଯୌନଚେତନା ଓ ଯୌନ ଜାଗରଣ ଆସିବା ପରି ମନେ ହେଉଛି । ବିଭିନ୍ନ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଯୌନଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି । ଏଥିରେ ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଯେପରି ବିବାହ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି, ସେଥିରୁ ଅନୁମେୟ । କିପରି ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ପାଇଁ ବିବାହ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଉତ୍ତର କାଳରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଜୀବନ ସାଥୀର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

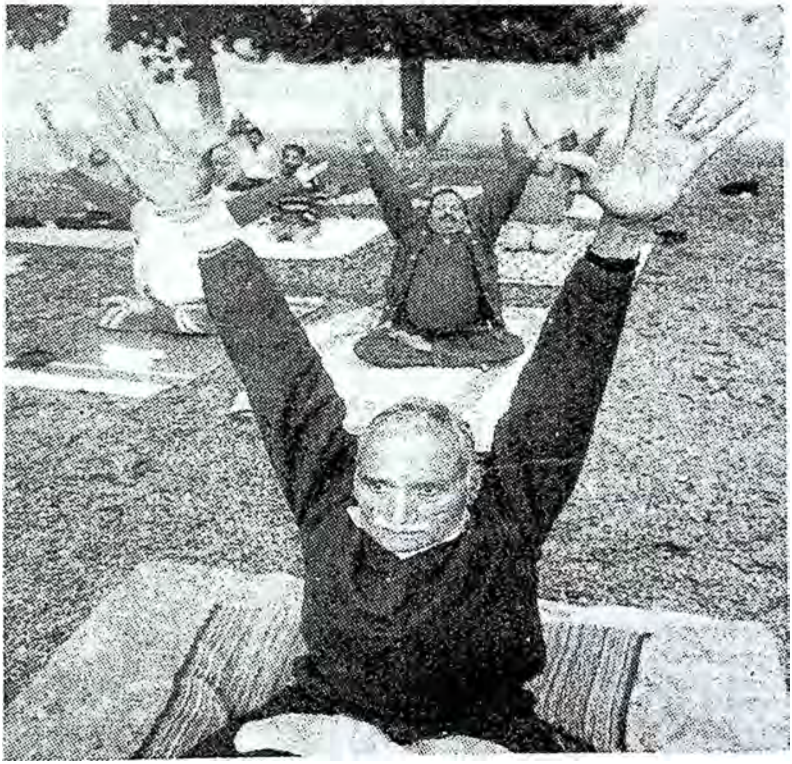
ଆମେରିକାରେ ଅନେକ ସାମାଜିକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଅନେକ ଲୋକ ଉତ୍ତର କାଳରେ ଜୀବନସାଥୀର ମୃତ୍ୟୁଯୋଗୁଁ ହେଉ ବା ଛାଡ଼ପତ୍ର ଯୋଗୁଁ ହେଉ ପୁନଃବିବାହ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଦେଖାଯାଏ ଯେଉଁମାନେ ଏହି ବିବାହ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଅଧିକ ସୁଖଶାନ୍ତିରେ ରହୁଛନ୍ତି ।

ଆଶା ସେକ୍ସ କ୍ଲିନିକ
ମଙ୍ଗଳାବାଗ, କଟକ - ୧
ଫୋନ ୦୬୭୧-୨୩୦୭୮୬୦

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ

ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା



Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସେବାରେ 'ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା'

ଡାକ୍ତର ଦୀନବନ୍ଧୁ ମହାରଣା
ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ମନୁଷ୍ୟର ତିନୋଟି ମୌଳିକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ କାମନା ରହିଛି, ଯଥା -ଅମରତ୍ୱ କାମନା, ଅଜରତ୍ୱ କାମନା ଏବଂ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ କାମନା । କିନ୍ତୁ ଶରୀର ବା କାୟାର ଅମରତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅପରପକ୍ଷେ ଜରାତ୍ୱ ବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୁଃଖର ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଥିବାରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଅଜରତ୍ୱର ଅଭିଳାଷ ପୋଷଣ କରିଥାଏ । ଏହି ଭବସାଗରରେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାସଦୃଶ ରୋଗ ବ୍ୟାଧିର କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କଷ୍ଟଦାୟୀ କ୍ଷୁଧା-ତୃଷା, ଶୀତ ଉଷ୍ଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଦୁଃଖ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହିସବୁ ସାଂସାରିକ ଦୁଃଖ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବାପରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଯେତେବେଳେ ଶରୀରକୁ ଅଜର ଓ ଅମର ରଖାଯାଇ ନ ପାରେ ତାହାର ବିକଳ୍ପ କଣ ହୋଇପାରେ ? ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଉତ୍ତର ହେଉଛି - ମନୁଷ୍ୟର ଅମରତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ସତ, କିନ୍ତୁ ଅମରତ୍ୱ ସ୍ଥାନରେ ଦୀର୍ଘାୟୁଃ ଲାଭ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ଅଜରତ୍ୱ ସ୍ଥାନରେ ଜରତ୍ୱ ଅର୍ଥାତ୍ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଆଗମନକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ପ୍ରତିହତ କରାଯାଇପାରେ ।

ବୈଦିକ କାଳରେ ଶତାଧିକ ବର୍ଷର ଆୟୁଃକୁ ଦୀର୍ଘାୟୁଃ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିଲା । ଯଜୁର୍ବେଦର ଏକ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ 'ପଶ୍ୟେମ ଶରଦଃ ଶତମ' । ଜୀବେମ ଶରଦଃ ଶତମ । ଶୃଣୁୟାମ ଶରଦଃ ଶତମ୍ ଶ୍ଳୋକୋକ୍ତି ରହିଛି । ଯାହାର ଭାବାର୍ଥ ହେଉଛି ଆମେ ଶହେବର୍ଷକୁ ଦେଖୁ । ଶହେବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହୁ । ଶହେବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମର କର୍ଣ୍ଣ ଓ ବାଣୀ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଉ । ବୈଦିକ କାଳରେ ରଚିତ ଏହି ଶ୍ଳୋକୋକ୍ତିର ସତ୍ୟତାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଲୋକମାନେ ଶତାଧିକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ କାଳକ୍ରମେ ଲୋକମାନଙ୍କର ହାରାହାରି ପରମାୟୁଃ କମି କମି ଯାଉଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି । ପଚାଶ କିମ୍ବା ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ପରେ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ତୀବ୍ର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର କାରଣ

ମନୁଷ୍ୟର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ କୋଷ ବା ସେଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ବିଘଟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତୀବ୍ରତର ହୁଏ । ଏହା ଫଳରେ ଚର୍ମରେ କୁଞ୍ଚ ଦେଖାଯାଏ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଉତ୍ତେଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ, ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଓ ଦୂଷିତଜଳ ପ୍ରଭୃତି ପରିବେଶଗତ ବିଭ୍ରାଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ସହର, ମହାନଗରମାନଙ୍କରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଯାନବାହନ

Digitized by PPRACHIN, SOA

କଳକାରଖାନାର ଉପସ୍ଥିତି ସହିତ ଧୂଳି-ଧୂଆଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ଓ ଧ୍ୱନି ପ୍ରଦୂଷଣ କାରଣରୁ ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତି ଭଳି ଅନେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଦେଖାଯାଉଛି । ଏହାଛଡ଼ା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ବା ଅକାଳବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପାଇଁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ଅସଂଯତ ଜୀବନଶୈଳୀ ହିଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଆଳସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଧନାଢ଼୍ୟ ବର୍ଗର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ତଥା ମେଦବୃଦ୍ଧିଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଦୁର୍ବିଷହ କରିଦିଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଅବହେଳା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମନଃସ୍ଥିତିକୁ ବିକୃତ କରିଦିଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଆୟୁର୍ବେଦୋକ୍ତ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ସୁରକ୍ଷା ସହ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଆଶା ଫଳବତୀ ହୋଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନିଗୋଟି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ଆହାର, ନିଦ୍ରା ଓ ବ୍ୟାୟାମ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ତେଲ, ରାଗ, ମସଲାପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସାଧା ଓ ସୁପାଚ୍ୟ ଆହାର ସେବନ କରିବା ଉଚିତ । ବିଭିନ୍ନ ଋତୁକାଳୀନ ଫଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ସିଝା, ଡାଲି ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ । ଦୈନିକ ସକାଳ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାସମୟରେ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ କିମ୍ବା ସମ୍ଭବ ହେଲେ ବ୍ୟାୟାମ ଅଥବା କୌଣସି ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ତ୍ରିକଟୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ (ଶୁଣ୍ଠି + ପିପ୍ପଳୀ + ଗୋଲମରିଚ), ବ୍ରାହ୍ମୀରସ ପ୍ରଭୃତି ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ବନୌଷଧିକୁ ସେବନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ନିମିତ୍ତ ଚ୍ୟବନପ୍ରାଶ, ଦଶମୂଳାରିଷ୍ଟ, ବ୍ରାହ୍ମୀରସାୟନ ତଥା ଶିଳାଜିତ୍ ରସାୟନ ପ୍ରଭୃତି ଔଷଧ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସେବନ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମପାନ ତମାଖୁସେବନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନୀୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସବୁ ନୀତିନିୟମ ପାଳନ କରିବା ସହ ନିୟମିତ ଉଚିତ ସମୟରେ ନିଜର ଦୈନିକ କର୍ମ କରିବା ସହିତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଓଡ଼ିଶା ଆୟୁର୍ବେଦ ସେବାସଦନ
ରୁମ୍ ନଂ -୧୧୧, ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି, ମାର୍କେଟ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ
ଓ.ଏମ୍.ପି ଛକ, କଟକ
ଫୋନ - ୨୪୪୩୧୦୩

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କ ଓ ହୋମିଓପାଥି

ଡାକ୍ତର କମଳାକାନ୍ତ କର
ହୋମିଓପାଥିକ ଚିକିତ୍ସକ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁସବୁ ସାମାଜିକ, ଶାରୀରିକ, ଆର୍ଥିକ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତାହା ଆମ ଦେଶର ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଯାହା ଜଣାଯାଏ ଶତାଂଶ ହିସାବରେ ତାହା ହେଉଛି – ଆର୍ଥିକ ୪୦.୮୮, କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ଜନିତ ୨୭.୩୫ ଶାରୀରିକ ୧୦.୨୯, ପାରିବାରିକ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟସ୍ତତା ୧୦.୮୮, ନିର୍ଭରଶୀଳତା ୭.୦୬, ରକ୍ଷଣା ବେକ୍ଷଣ ୩.୫୨ (Tata Inst. Soc.Sc. No 27-1972)

ଯଦିଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ଅବସ୍ଥା ସହିତ କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ବୋଲି ଧରାଯାଏ, ତଥାପି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ସବୁ ଜଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବିଶେଷଭବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବିଶେଷଭାବରେ ଆର୍ଥିକସ୍ଥିତି, ଜଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଆଧୁନିକ ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ବା ଚଳଣି ଖୁବ୍ କମ୍ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଏହି ସବୁ ଲୋକେ ବିଶେଷଭାବରେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ବସନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଏହି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ନିରାକାରଣ ପାଇଁ କେବଳ ଯେ ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଜନ ତାହାନୁହେଁ ସେଥିପାଇଁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟର ଯଥେଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ନାନା ପ୍ରକରର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟରେ, ଏ ବୟସରେ ଜଣଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରବଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେ କ୍ରୋଧ ଭାବାପନ୍ନ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ନିଜର ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ଅବକ୍ଷୟ ହେତୁ ତାହା ସହିତ, ବିଶେଷ ଭାବରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ତନ୍ତୁଗତ ଅବକ୍ଷୟ, ସ୍ମରଣଶକ୍ତିଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣର ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ଏମାନଙ୍କୁ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଏକ ଭାରସାମ୍ୟବିହୀନ ଲୋକ ହିସାବରେ ଗଢ଼ିତୋଳେ ।

୩୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମକୋଷଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟହ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । Adrinal gland ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇପଡ଼େ । ସେହେତୁ ଜଣଙ୍କର ମନୋଭାବ (Mood) ର ପରିବର୍ତ୍ତନର ଯେକୌଣସି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ଆଖିରେ ରଖି ଯେଉଁସବୁ ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧ ବିଶେଷର, ଲକ୍ଷଣାନୁସାରେ ପ୍ରୟୋଗ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସେସବୁ ହେଉଛି Anacardium, Aurmonet, Baryta Carb, Calcarea carb, conium, Hepar Sueph, Kaliphos.

Digitized by PPRACHIN, SOA

Phosphoric Acid, Secalecor, arg.sit. Xachesis, Platina, Nuxvomica, Veratrum acid, Hyoscyamus, Stramonium ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହାବ୍ୟତୀତ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ଲାଣ୍ଡର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ପ୍ରସ୍ରାବ କ୍ଷୀଣତା ଓ ଅବରୋଧ, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁବ୍ୟଥାର ଆଧିକ୍ୟ ଓ ଋତୁରୋଧଜନିତ ଅସୁବିଧା ଓ ଉଭୟଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ସହିତ ହୃଦରୋଗଜନିତ ଅବସ୍ଥା ବହୁଳଭାବରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ହୋମିଓପାଥି ବିଜ୍ଞାନରେ ବିଶେଷଭାବରେ, ଜଣେ ରୋଗୀର ସାର୍ବଦୈହିକ ଲକ୍ଷଣ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଔଷଧ ଚୟନ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଅଭିଜ୍ଞତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ଉପଯୁକ୍ତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ରୋଗମାନଙ୍କର ଗତିରୋଧ କରିଥାଏ । ଧାତୁଗତ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ହୋମିଓପାଥି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶର ଆବଶ୍ୟକତା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଅଭିବୃଦ୍ଧିଜନିତ ଅସୁବିଧାପାଇଁ -ଚିମାଫିଲା ୫ ବୁନ୍ଦା ପ୍ରତ୍ୟହ ୨ଥର; ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ପୀଡ଼ା ପାଇଁ - କେଲିଆଓଡ଼୍ ୬ ଦିନକୁ ୩ଥର; ଋତୁବନ୍ଦକାଳୀନ କଷ୍ଟପାଇଁ - ଲାକେସିସ୍ ୩୦ ସକାଳୁ ଥରେ ପ୍ରତ୍ୟହ; ହୃଦରୋଗ ପାଇଁ କ୍ରାଟିଗସ୍ ୫ବୁନ୍ଦା ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇଲା ପୂର୍ବରୁ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ - ଭିସ୍‌କମ୍‌ଆଲବମ୍ ୧୦ବୁନ୍ଦା ପ୍ରତ୍ୟହ ରାତରେ; ନିଦ୍ରାହୀନତା ପାଇଁ ପାସିଫ୍ଲୋରା ୧୦ ବୁନ୍ଦା ପ୍ରତ୍ୟହ ଶୋଇଲା ପୂର୍ବରୁ ସାମାନ୍ୟ ପାଣିରେ ମିଳାଇ ଖାଇଲେ ଅତିଶୟ କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରିବା ସହିତ ରୋଗର ଗତିକୁ ଅବରୋଧ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ପୂର୍ବକଥିତ ମତେ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଏହା ସହିତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଆରୋଗ୍ୟ ନିକେତନ
ଏଫ,ଏଫ / ୩୦, ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁ ମାର୍କେଟ୍ କମ୍ପେଲକ୍ସ
ଆଇ.ଆର.ସି ଭିଲେଜ , ନୟାପଲ୍ଲି
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୫
ଫୋନ୍ - ୦୬୭୪ ୨୫୫୧୬୯୯

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ରୋଗ ଓ ହୋମିଓପାଥି

ଡାକ୍ତର ନିବେଦିତା ଦାସ
ହୋମିଓପାଥି ଚିକିତ୍ସକ

ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ ଭାବେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ସଦା କର୍ମତତ୍ପର ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହଠାତ୍ ନିଜର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି । ଯଥା - ଆଖିକୁ ଜାଲଜାଲୁଆ ଦିଶିବା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ଦୁଇ ଦୁଇଟା ଦିଶିବା, ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାସବୁ ହଠାତ୍ ଭୁଲିଯିବା, ଚଳପ୍ରଚଳ ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠିରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା । ସମୟାନୁସାରେ ବାଳ ପାଚିବା, ହଜମ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା, ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ଥରିବା, ନିଦ କମିଯିବା, ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା, କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଲାଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ସାଧାରଣତଃ ଚାଳିଶରୁ ପଚାଶ ବର୍ଷ ବୟସ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯୌବନ ତଥା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସନ୍ଧିକ୍ଷଣରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣକୁ ଆମେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ଲକ୍ଷଣ ଭାବେ ବିଚାର କରିଥାଉଁ ।

ଶିଶୁଟିଏ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ବା କିଶୋରଟିଏ ଯୌବନପ୍ରାପ୍ତି ସମୟରେ ଉପନୀତ ହେଲେ ଦେହ ଓ ମନରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଆନନ୍ଦର ସହ ଯେତେ ସହଜରେ ମାନିନେଇଥାଏ, ଯୌବନରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଉପନୀତ ହେବା ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମଣିଷ ସେତେ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବାର କଷ୍ଟ ଅନେକ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ରୂପ ନେଇଥାଏ । ଶିଶୁଟିଏ କିଶୋର ଓ ଯୌବନ ଅବସ୍ଥା ଅତିକ୍ରମ କରି ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଉପନୀତ ହେବ ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତିର ଏହି ନିଚ୍ଛକ ସତ୍ୟକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତ ବ୍ୟାପାର । ଫଳରେ ଦେଖାଦିଏ ଅବସନ୍ନତା, ଆଶଙ୍କା,ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ିପଣ ଭଳି କେତେକ ଅନାକାଙ୍କ୍ଷିତ ମାନସିକ ବିକାର ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା ସହ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର, ହାଲ୍କା ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିର ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ରାମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠିରେ ବ୍ୟଥା

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗଣ୍ଠିରେ ବସିବା ଉଠିବା ସମୟରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଚାଲିବା ସମୟରେ ଠକ୍ ଠକ୍ ଫୁଟିବାପରି ଶବ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । ତଳେ ବସିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସକାଳୁ କିଛି ଜଡ଼ାତେଲ ଆଣ୍ଠୁ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବଡ଼ ଗଣ୍ଠିରେ ହାଲୁକା ଭାବେ ମାଲିସ୍ ପରେ କିଛି ସମୟ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଚାଲନ୍ତୁ । ହୋମିଓପାଥିକ୍ ଔଷଧ ପ୍ରତ୍ୟହ ୩ଥର ସେବନ କରିବାଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଅନେକାଂଶରେ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅଣ୍ଟାଧରା

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଥିବା ଛୋଟ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ନରମ ହୋଇ ଦବିଯିବା ଅଥବା ପରସ୍ପର ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଅଣ୍ଟା କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କଷ୍ଟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ହୋମିଓପାଥିକ୍ ଔଷଧ ସେବନ ଫଳରେ ଅଣ୍ଟାକଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ପାଦ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଝିମ୍‌ଝିମ୍‌ରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଉଭୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସାମ୍ନାକୁ ଝୁଙ୍କିବା ତଥା ଭାରୀ ଜିନିଷ ଉଠାଇବା ହଠାତ୍ କିଛି ଭାରୀ ପଦାର୍ଥ ଟଣାଟଣି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଆଖିରେ ଲେଞ୍ଜରା ଲାଗିବା

ଏସ୍.ବି.ଏଲ୍.ର ସିନେରୋରିୟା ଇଉଫ୍ରାସିଆ ସହ ଆଖି ଔଷଧ ବୁନ୍ଦାଏ ଲେଖା ଦିନକୁ ୨ଥର ପକାଇଲେ ଖୁବ୍ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଆଖିରୁ ସବୁବେଳେ ପାଣି ବୋହୁଥିଲେ

Silicea 6x ପ୍ରତ୍ୟହ ୨ରୁ ୩ ଥର ସେବନ କଲେ ଅନେକ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

ଜାଲଜାଲୁଆ ଦିଶିଲେ

ଆଖିରେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଆଖିକୁ ଜାଲଜାଲୁଆ ଦିଶେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଏହା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ Cineraria eye drop ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ବୁନ୍ଦାଏ ଲେଖାଁ ଆଖିରେ ପକାଇବା ସହ Calcareaflor 6x ନିୟମିତ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇହେବ କିନ୍ତୁ ପାକଳ ହୋଇଯାଇଥିବା ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁରେ ସମୟ ନଷ୍ଟ ନ କରି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଇନେଲେ ଅନ୍ଧତ୍ୱକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇପାରିବ ।

ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଦେହ ଥରିବା

ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ସହ Kaliphus 6x ନିୟମିତ ୩ଥର ସେବନ କଲେ ଅନେକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମଧୁମେହ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ସହ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସୁନିଦ୍ରା ହେବା ସହ ସକାଳୁ ଉଠି ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । Kaliphus 6x ନିୟମିତ ଖାଇବା ସହ ବାରାୟିଟା Baryta carb କାର୍ବ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବାକୁ ରୋକାଯାଇପାରିବ ।

ବହୁମୂତ୍ର ସମସ୍ୟା

ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା, ପରିସ୍ରା ରୋକି ନ ପାରିବା ତଥା ଠୋପା, ଠୋପା ହୋଇ ପରିସ୍ରା ପଡ଼ିବା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଏହି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଅନେକ ସମୟରେ ଖୁବ୍ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ତଥା ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ସହଜ ମନେ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସଂକୁଚିତ ମନେକରନ୍ତି । ଏହା ମଧୁମେହ, ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ବୃଦ୍ଧି ତଥା ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତାରୁ ମଧ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ କଲେ ଅନେକ ବିରକ୍ତିକର ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରିବେ । ହୋମିଓପାଥିକ୍ ଚିକିତ୍ସାରେ ଲକ୍ଷଣକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଔଷଧ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ନିରୂପଣ କରାଯାଉଥିବାରୁ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଫଳଦାୟୀ ହୋଇ ନ ପାରେ । ତେବେ Kaliphus 6x ପ୍ରତ୍ୟହ ଦିନକୁ ୨ ରୁ ୩ ଥର ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋମିଓପାଥିକ୍ ଔଷଧ ସହ ସେବନ କଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଲୋଳିତ ଚର୍ମ

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଷାଠିଏ, ସତୁରି ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ଶିଥିଳ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଲୋଚାକୋଚା ଦିଶିବା ସହ କେବେ କେବେ ନିୟମିତ ଲାଲ ଦାଗ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ନିୟମିତ ଶରୀରରେ ବାଦାମ ତେଲ/ରାଶିତେଲ/ନଡ଼ିଆତେଲ / ଅଲିଭ ତେଲର ହାଲକା ମାଲିସ୍ ଫଳରେ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇହେବ । ନିଜର ଶକ୍ତି ମୁତାବକ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ । ହୋମିଓପାଥିକ୍ ଔଷଧ ମିଶ୍ରିତ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଚର୍ମର ଶିଥିଳତା ଯୋଗୁଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ମୁହଁରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଲୋଚାକୋଚା ଦାଗ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ Alovera cream ନେଇ ମୁହଁରେ ମାଲିସ୍ କରିବା ଫଳରେ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ମେନୋପୋଜ୍

ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଦେଖାଯାଏ ବୟସ୍କା ନାରୀଟିଏ (ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ପରେ) ଋତୁସ୍ରାବ କମି ଆସିବା ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଆଶଂକିତ ହୋଇଉଠନ୍ତି, ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ବୋଧହୁଏ ସେ କୌଣସି ଏକ ଭୟଙ୍କର ବ୍ୟାଧିରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହା ରୋଗ ନୁହେଁ ବରଂ ଶରୀରର ଏକ ଅବସ୍ଥା ଜାଣି ମଧ୍ୟ ସହଜଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ନାରୀ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ କମିଆସିବା ଫଳରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ, ଯଥା - ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାମ୍ଫ ବାହାରିବା ପରି ଲାଗିବା, ସମୟ ସମୟରେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରିବା ବା ବାମ୍ଫ ପରି ଲାଗିବା, ହାତ ପାଦ ପୋଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଗଲେ ନାରୀଜଣକ ଖୁବ୍ ଅସହାୟ ମନେ କରନ୍ତି ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ଅବସାଦ, ଆଶଙ୍କା ତଥା ନିଦ୍ରାହୀନତା ଆଦିର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ଶରୀରର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମନେକରି ସହଜ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିନିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏଇ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଅବସ୍ଥା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବିଶେଷ କିଛି ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରି ନ ଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଯାୟୀ କେତେକ ହୋମିଓପାଥିକ୍ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ନାରୀଟି ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିବା (ସ୍ୱାବେ ଇଣ୍ଡିଆ 'କ୍ଲାଇମାକ୍‌ଟୋଲାନ' ମେନୋପୋଜ୍ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ) ସହ ନିଜକୁ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହ ସହଜ ମନେକରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଏହି ସମୟରେ ନିଜକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ନିଜର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ହିଁ ବୟସର ପ୍ରଭାବରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଦରକାରୀ ।

କାଳିଗଳି (ହାଇକୋର୍ଟ ପାଖ), ଗଣେଶ ମନ୍ଦିର ସାମନା, କଟକ - ୭୫୩୦୦୨

ଫୋନ୍ ନଂ - ୨୬୦୭୭୩୪

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉଭିଦ ଦ୍ୱାରା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା

ଡକ୍ଟର କମଳ କୁମାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ
ଉଭିଦ ବିଜ୍ଞାନୀ

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ଅବକ୍ଷୟ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଶରୀରରେ ଥିବା ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏଣୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ମାଡ଼ିବସେ, ତଦ୍ୱାରା ମନୋବଳ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଅସହାୟ ବୋଧ ହୁଏ, ଆପଣାର ଅସୁସ୍ଥତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଯେ କେବଳ ଏକ ଉପାୟ ତା' ନୁହେଁ, ତା'ର ବିକଳ୍ପ ରହିଛି ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଔଷଧ-ବୃକ୍ଷ, ଗୁଳ୍ମ, ଲତା ଇତ୍ୟାଦିରେ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଉପଯୋଗ କରିପାରିଲେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଫେରିପାଇବା ।

ବୟସ ବଢ଼ିଲେ କିଛି ନା କିଛି ରୋଗ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅଙ୍ଗରେ ରୋଗଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା ନାହିଁ, ପ୍ରକୃତିର ସର୍ଜନାରେ ଭରି ରହିଛି ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ଉଭିଦ । ଚାଲନ୍ତୁ ଦେଖିବା ଆମ ଉପକାରୀ ଉଭିଦଗୁଡ଼ିକର କରାମତି ।

ଆଖି

୧. ଅଙ୍କରାନ୍ତି (*Solanum surattense*) ଗଛର ମୂଳ ୧/୨ ଗ୍ରାମ ଏକ କପ୍ ଛେଳିକ୍ଷୀରରେ ଧୀର ଜାଳରେ ଶିଝାଇବ । ଯେତେବେଳେ କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ ତା'ର ଏକଚତୁର୍ଥାଂଶ ହୋଇଯିବ, ତାକୁ ଶୀତଳ କରି ଛାଣି ରଖିବ । ଏହି କ୍ଷୀରରୁ ୧/୨ ଟୋପା ମାତ୍ରାରେ ଆଖିରେ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ପକାଇବ କିମ୍ବା ସେହି କ୍ଷୀରରେ ଆଖି ଧୋଇଲେ ୨/୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କଦର୍ଯ୍ୟ ଆଖିଧରା ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

୨. ଅଁଳା (*Emblica officinalis*) ପାଚିଲା ଫଳର ରସ ୨/୩ ବିନ୍ଦୁ ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ୨ ଥର ଆଖିରେ ପକାଇଲେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ଆଖିଧରା ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ଯେ କୌଣସି ଆଖି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହାର ଫଳ ରସ ଦିନକୁ ୧ ଗ୍ଲାସ କରି ୨ଥର ପାନ କଲେ ୧୦/୧୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆଖି ପରିଷ୍କାର ହୁଏ, ଦୃଷ୍ଟି ବଢ଼େ ଏବଂ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଆଖି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

୩. କାନ୍ଦୁଲ (*Cajanus cajan*)ର ଶୁଖିଲା ପତ୍ରର ଭସ୍ମ (Clax) କୁ ମହୁ ସହିତ ଚକିରେ ପେଷି ମଲମ ତିଆରି କରିବ । ସେହି ମଲମକୁ ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆଖି ସନ୍ଧିରେ ହୋଇଥିବା ନାଳୀ ଘା' ଭଲ ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୪. *କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣୀ* (*Uraria lagopoides*) ଶୁଖିଲା ଗଛର ଗୁଣ୍ଡ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ (ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ୧୦ ମିଲିଗ୍ରାମ) ମିଶାଇ କାଞ୍ଜି ପାଣିରେ ଘୋରି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ୭ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ୧/୨ ଘଣ୍ଟା ଏହି ପାଣିକୁ ତଙ୍କିରେ ଭଲ ରୂପେ ଘୋରିବ, ସେହି ଅଞ୍ଜନକୁ ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖି ତଳ ପତା ଜଳେଇ ହୋଇ ରହିବା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ (ଚକ୍ରଦତ୍ତ)

୫. *ଅରଖ* (*Calotropis gigantea*) ର ଶୁଖିଲା ପତ୍ରର ଭସ୍ମ (Clax) କୁ ସୁରମା ପରି ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ଆଖିର ପରଳ, ଫୁଲା ଭଲ ହୁଏ ।

୬. *ଆମ୍ବ* (*Mangifera indica*)ର ଶୁଖିଲା ପତ୍ରକୁ ପଥୁରିରେ ପାଣିରେ ଘୋରି ତାକୁ ଆଲୁଅ ଉପରେ ଲେପ ଦେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଆଖିର ଆଲୁଅ ଭଲ ହୁଏ ।

୭. *ପୁରୁଣି* (*Boerhavia diffusa*) ଗଛ ଦୁଇ ପ୍ରକାର, ଯଥା- ଶ୍ୱେତ ଓ ରକ୍ତ, ଶ୍ୱେତ ପୁରୁଣି ଆଖିରୋଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ । ଶ୍ୱେତ ପୁରୁଣି ମୂଳକୁ ମହୁରେ ଘୋରି ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ପିନ୍ଧିଲେ (ଦିନକୁ ଥରେ) ନିୟମିତ ଭାବେ ୪/୫ ଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆଖିରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ଚେରକୁ ଗୁଆଘିଅରେ ଭାଜି, ଖଲରେ ପେଷି ଆଖିରେ କଜ୍ଜଳ ପରି ଲଗାଇଲେ ୫/୭ ଦିନ ଭିତରେ ଆଖି ଫୁଲା ଭଲ ହୁଏ । ଚେରକୁ ରନ୍ଧା ଜଡ଼ାତେଲରେ ଘୋରି ସେହି ଅଞ୍ଜନକୁ ଦିନକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ବିଶେଷତଃ ଆଖିରେ ପରଳ ପଡ଼ିବା, ଫୁଲା ପଡ଼ିବା ଓ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗରୁ ଉପଶମ ପାଇବା ପାଇଁ ଶ୍ୱେତ ପୁରୁଣି ଚେର ପାଣିରେ ଘୋରି ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ପ୍ରାୟ ଲଗାଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ ।

୮. *ହଳଦୀ* (Curcuma longa) ଗୁଣ୍ଡକୁ କିଛି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ରଖିବ, ସେଥିରେ ତୁଳା କନା ଖଣ୍ଡେ ଭିଜାଇବ, ଭିଜା ହଳଦୀ କନାରେ ଆଖିକୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପୋଛିଲେ ପାଣି ଗଡ଼ିବା, ଲେଞ୍ଚରା ବୋହିବା, କୁଣ୍ଡେଇହେବା, ଝାପ୍‌ସା ଦିଶିବା, ଲାଲ ରଙ୍ଗ ଧରିବା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୯. *କତକ* (Strychnos Potatorum) ମଞ୍ଜିକୁ ଚନ୍ଦନ ପେଡ଼ିରେ ପାଣିରେ ଘୋରିବ । ସେଥିରୁ ୨/୩ ଚାମଚରେ ୧/୨ ଚିମୁଟା ଖାଇବା କର୍ପୂର ସହିତ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ମଲମ ତିଆରି କରିବ, ତାକୁ ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ପରି ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଲଗାଇଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆଖିରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ, ଆଖି ନିର୍ମଳ ହୁଏ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

କାନ

୧. *ଅପାମାରଙ୍ଗ* (*Achyranthes aspera*) ଗଛର ୧ ଗ୍ରାମ ଭସ୍ମ (clax) ରେ ୩୦ ମି.ଲି.ର ଶୁଦ୍ଧ ରାଶିତେଲ ମିଶାଇ ଗୋଟିଏ କାଚ ବୋତଲରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବ, ମଝିରେ ମଝିରେ ବୋତଲଟିକୁ ହଲାଉଥିବ, ତା'ପରେ ତାକୁ ଛାଣି ସେଥିରୁ ଦିନକୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

୨ଟୋପା ଲେଖାଏଁ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନରେ ଫିମ୍ପି ହେବା, ପୂଯ ହୋଇ କାନ ବିନ୍ଧିବା ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୁଏ ।

୨. *ଇନ୍ଦ୍ରମାରିଶ* (*Acalypha indica*) ପତ୍ରର ରସ ସହିତ ଚିମୁଟାଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସେଥିରୁ ଦିନକୁ ୨ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ କାନରେ ୨/୩ ଥର ପକାଇଲେ ଅତି ଶୀଘ୍ର କାନ ବିନ୍ଧା ଭଲ ହୁଏ ।

୩. *କିଆ* (*Pandanus Facicularis*) ଫୁଲ ୫/୧୦ କୁ ସୋରିଷ ତେଲରେ ପାକ କରିବ, ଶୀତଳ କରି ତାକୁ ଛାଣି ସେହି ତେଲରୁ ୨ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ପକାଇଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କାନ ପାଚି ପୂଯ ବୋହିବା ଭଲ ହୁଏ ।

୪. *ଗଣ୍ଡଣୀ* (*Premna latifolia*) ପତ୍ର ୨୦/୩୦ ଗ୍ରାମକୁ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ ସୋରିଷ ତେଲରେ ଫୁଟାଇବ, ପତ୍ରସବୁ ଫୁଟା ତେଲରେ ପୋଡ଼ି କଳା ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଶୀତଳ କରିବ । ସେହି ତେଲକୁ ଛାଣି ତହିଁରୁ ଦିନକୁ ଟୋପାଏ ବା ଦୁଇଟୋପା ଲେଖାଏଁ କାନରେ ପକାଇଲେ ୭/୮ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କାନଟଣା ଭଲ ହୁଏ ।

୫. *ଜାଇଫୁଲ* (*Jasminum grandiflorum*) ପତ୍ରର ରସ ୪/୫ ଚାମଚରେ ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା ମରା ନଡ଼ିଆତେଲରେ ପାକ କରିବ, ତାକୁ ଶୀତଳ କରି ଛାଣି, ସେହି ତେଲରୁ ଦିନକୁ ୨ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ କାନରେ ପକାଇଲେ ଥଣ୍ଡା ହେତୁ କାନରୁ ପାଣି, କାନରୁ ପୂଯ ବୋହିବା ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୁଏ ।(ଭାବ ପ୍ରକାଶ)

୬. *ଡାଳିମ୍ବ* (*Punica granatum*) ଗଛର କଞ୍ଚା ପତ୍ରର ରସ ୧½ କିଲୋ ସହିତ ସେହି ପରିମାଣର କଞ୍ଚା ବେଲପତ୍ରର ରସ ଏକାଠି ମିଶାଇ ତାକୁ ୧ କିଲୋ ଗୁଆଘିଅରେ ଧୀର ଜାଳରେ ପାକ କରିବ । ଯେତେବେଳେ କେବଳ ଘିଅ ଅଂଶ ରହିବ ତାକୁ ଶୀତଳ କରିବ, ଏହି ଘିଅକୁ ୨ ଗ୍ରାମ ୧କପ୍ ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ୨ଥର (ସକାଳ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ) ପିଇଲେ କିଛିଦିନ ପରେ କାନର ବଧୀରତା ଭଲ ହୁଏ ।

୭. *ପିଆଜ* (*Allium Cepa*) ର ରସ ୨ରୁ ୩ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ ପ୍ରତିଦିନ କାନରେ ପକାଇଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କାନଟଣା ଭଲ ହୁଏ ।

୮. *ଶତାବରୀ* (*Asparagus racemosus*) ମୂଳର ରସ, ଘିଅ ଓ ମହୁକୁ ଭଲକରି ମିଶାଇ ସେଥିରୁ ଦିନକୁ ୨/୩ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ କାନରେ ପକାଇଲେ କିଛିଦିନ ପରେ କର୍ଣ୍ଣର ବେଦନା, ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ମଜବୁତ ହୁଏ ।

୯. *କଇଁ* (*Nymphea stellata*)ର କଞ୍ଚା ପତ୍ରକୁ ବାଟି ତେଲରେ ଧୀର ଜାଳରେ ପାକ କରିବ, ପାକ ହେବା ପରେ ତାକୁ ଶୀତଳ କରି ଛାଣିବ । ସେହି ତେଲରୁ ଦିନକୁ ୧ରୁ ୨ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ କାନରେ ପକାଇଲେ କିଛିଦିନ ପରେ କାନଟଣା, କାନରୁ ପାଣି ବୋହିବା ଭଲ ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପାଟି

୧. *ଅଙ୍କରାନ୍ତି* (Solanum Surattense) ଗଛର ରସ ୨ ଚାମଚ, ଗୁଆଘିଅ ୨ ଚାମଚ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରିବ, ଉଷୁମ ଥିଲାବେଳେ ତାକୁ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ୪/୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ୱର ଫେରିଆସେ ।

୨. *କଇଁ* (Nymphea Stellata) ଫୁଲକୁ ପାଣିରେ ଭଲ କରି ଶିଝାଇବ ଯେତେବେଳେ ପାଣି ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ ତାକୁ ଶୀତଳ କରି ଛାଣିବ । ଏହି ପାଣି (ଉଷୁମ ଥିଲାବେଳେ) ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ କୁଳି କଲେ ତୁଣ୍ଡଘା' ଭଲ ହୁଏ ।

୩. *କଞ୍ଚଣ* (Bauhinia Purpurea) ଫୁଲ, ଡାଳିମ୍ବ ଫୁଲ ଓ କାନ୍ଥୁଲ ଗଛର ଛାଲି ପ୍ରତ୍ୟେକଟିରୁ ୫ ଗ୍ରାମ ଏକାଠି କରି ପାଣିରେ ବାଟି ତା'ର କ୍ୱାଥ ତିଆରି କରିବ, ଏହି କ୍ୱାଥ ଉଷୁମ ଥିବା ବେଳେ ଦିନକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର କୁଳୁକୁଚା କଲେ ଗଳକ୍ଷତ ଓ ଲାଳସ୍ରାବ ୪/୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୁଏ ।

୪. *କାଇଁଚ* (Abrus precatorius) ଗଛର ୨/୩ ଟା ଯୌଗିକ ପତ୍ର (compound leaf) ରେ ୪/୫ ଟା ଗୋଲମରିଚ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଚୋବାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢୋକିଲେ (ଦିନକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର) ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ, ଗଳକ୍ଷତ, ତୁଣ୍ଡଘା ଭଲ ହୁଏ, ସପ୍ତାହକୁ ଏହା ୨ଥର କରି ଚୋବାଇ ଖାଇବେ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଏକ ମାସ ଅନ୍ତରରେ ସପ୍ତାହକୁ ୨ଥର କରି ଖାଇଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୫. *ଖଇର* (Acacia catechu) ର କ୍ୱାଥରେ ଦିନକୁ ଥରେ କରି ନିୟମିତ ଭାବେ କୁଳୁକୁଚା କଲେ ତୁଣ୍ଡଘା' ଭଲ ହୁଏ । ଖଇରଗୁଣ୍ଡକୁ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତମାଢ଼ି ଟାଣ ହୁଏ । ଖଇରଗୁଣ୍ଡ କିଛି ସମୟ ତୁଣ୍ଡରେ ଜାକି ରଖି ସେହି ଲାଳକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢୋକିଲେ ତୁହାଇ ତୁହାଇ କାଶ ହେବା ଭଲ ହୁଏ ।

୬. *ଅପରାଜିତା* (Clitoria ternatiea) ମୂଳର ରସ ୨/୪ ଚାମଚ ସହିତ ସମପରିମାଣର ଗୁଆଘିଅ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ଗଳଗଣ୍ଡ (ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ) ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଦାନ୍ତ

୧. *ଅଙ୍କରାନ୍ତି* (Solanum Surattense) ଗଛର ଶୁଖିଲା ପତ୍ରକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ସେଥିରୁ ୧ ଚିମୁଟା ନେଇ ପିକାକରି କିମ୍ବା ଚିଲମରେ ଟାଣି ତା'ର ଧୂମ ପାନ କଲେ ଦାନ୍ତପୋକ କାଟିବା ୫/୬ ଦିନ ଭିତରେ ଭଲ ହୁଏ । ଧୂମପାନ କରିବାଭଳି ତାକୁ ପାଟି ଭିତରେ ୨ ମିନିଟ୍ ରଖି ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବ ।

୨. *ଅପାମାରଙ୍ଗ* (Achyranthes aspera) ଗଛର ମୂଳକୁ ଦାନ୍ତକାଠି କରି ସେଥିରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦାନ୍ତରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ହେଲା ଗଛର କିଛି ପତ୍ର କିମ୍ବା ପୂରା ଗଛକୁ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଭଲ କରି ଶିଝାଇବ, ଯଦ୍ୱାରା ତା'ର ପାଣି ଗାଢ଼ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ । ଏହି ପାଣିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବ କିମ୍ବା ସେଥିରୁ ୧୦/୧୫ ଟୋପା ଅଧଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ କୁଳୁକୁଚା କଲେ ୧୫ ଦିନରୁ ୧ମାସ ଭିତରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦାନ୍ତ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୩. *ଆମ୍ବ* (*Mangifera indica*) ପତ୍ର (କଞ୍ଚା) ୫ଟାର କ୍ୱାଥରେ ପ୍ରତିଦିନ କୁଳୁକୁଚା କଲେ ଦାନ୍ତରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ହୁଏ ।

୪. *କାନ୍ଦୁଲ* (*Cajanus Cajan*) ପତ୍ରର ଶିଝା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପ୍ରତିଦିନ କୁଳୁକୁଚା କଲେ ଦାନ୍ତବିନ୍ଧା ଅତି ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।

୫. *ଛତିଆନା* (Alstonia scholaris) ଛାଲିର ଗୁଣ୍ଡ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରେ ଲଗାଇଲେ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଫୁଲା କମିଯାଏ (ଶୁଶ୍ରୁତ)

୬. *ଜାଇଫୁଲ* (*Jasminum grandiflorum*) ଗଛର ପତ୍ର ୧ ମୁଠା ୨ କପ୍ ପାଣିରେ ଭଲ କରି ସିଝାଇ ସେହି ପାଣି ଉଷୁମ ଥିଲାବେଳେ ସେଥିରେ କୁଳି କଲେ ୨/୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବା ଥଣ୍ଡା ଦାନ୍ତ ମୂଳ ଫୁଲା ଭଲ ହୁଏ ।

୭. *ତୁଳସୀ* (Oscimum santum) ପତ୍ର କିଛି ୨ଟା ଲବଙ୍ଗ ଏକାଠି ଚୋବାଇ କଳରେ କିଛି ସମୟ ଜାକି ରଖିଲେ ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ । (ପରୀକ୍ଷିତ)

୮. *ବଉଳ* (*Mimusops elengi*) ଗଛର ଛାଲିକୁ ପାଣିରେ ଭଲ କରି ଶିଝାଇବ ଯେତେବେଳେ ତା' ଗାଢ଼ରଙ୍ଗ ଧରିବ ସେଥିରୁ କିଛି ଆଣି (ଉଷୁମ ଥିବା ସମୟରେ) ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର କୁଳି କଲେ ୩/୪ ଦିନ ଭିତରେ ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା ଭଲ ହୁଏ । କଞ୍ଚା ବଉଳ ଗଛର ଫଳ ଗୋଟାଏ ଦୁଇଟା ନେଇ ଚୋବାଇ କଳରେ କିଛି ସମୟ ଜାକି ସେହି ପାଣିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢୋକିବ, ତଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା ଓ ମାଢ଼ି ଫୁଲିବା ୭/୮ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୁଏ ।

୯. *ଲବଙ୍ଗ* (*Syzygium aromatium*) ସମଅନୁପାତରେ ବଉଳ ଫୁଲର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ମାଢ଼ି ଫୁଲିବା ସପ୍ତାହକ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୁଏ । ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶ ହୁଏ ।

ନାକ

୧. *କାନ୍ଦୁଲ* (*Cajanus cajan*) ପତ୍ରର ରସ ୧ଗ୍ରାମ ଘିଅ ୩ ଗ୍ରାମ ଏକାଠି ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨. *ଦୂବ ଘାସ* (cynodan dictyoton) କୁ ଛେଚି ତୁଳା କନାରେ ପୁଟୁଳି କରି ବାରମ୍ବାର ଶୁଙ୍ଘିଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୩. *ଡାଳିମ୍ବ* (*Punica granatum*) ଗଛର ପାକଳ ପତ୍ର ୧୦ଗ୍ରାମ ପାଣିରେ ବାଟି ସକାଳେ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ପିଇବ । ଆଉ କିଛି ପତ୍ରକୁ ବାଟି କପାଳରେ ଲେପ ଦେଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଣ୍ଡ

୧. *ଅଗସ୍ତି* (*Sesbania grandiflora*) ଗଛର ଫୁଲ ବା ପତ୍ର ରସ ୨/୩ ଟୋପା କରି ନାକପୁଡ଼ାରେ ପକାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବଥା ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।

୨. *ଅଗରୁ ଚନ୍ଦନ* (*Aquilaria agallocha*) କାଠର ୧୦୦ରୁ ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ଗୁଣ୍ଡ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ମିଶାଇ କପାଳରେ ଲେପ ଦେଲେ ମୁଣ୍ଡବଥା ଭଲ ହୁଏ ।

୩. *ଆମ୍ବିଳି* (*Oxalis Corniculata*) ପତ୍ର ଓ ଭୂଇଁନିମ୍ବ ପତ୍ର (ସମଓଜନର) ଏକାଠି ପାଣିରେ ବାଟି କପାଳରେ ଲେପ ଦେଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

୪. *କଞ୍ଚଣ* (*Bauhinia purpurea*) ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ସେଥିରୁ ୧ ରୁ ୨ ଗ୍ରାମ ସହିତ ସମପରିମାଣର ପଦ୍ମନାଡ଼, ମୂଳ ଓ କେଶର (ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୧ରୁ ୨ ଗ୍ରାମ) ମିଶାଇ ଘିଅରେ ଭାଜି ତାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ୨/୩ ମାସ ଭିତରେ ମେଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

୫. *ଦୁଦୁରା* (*Datura metel*) ଗଛର ରସ ତେଲରେ ରାନ୍ଧି ସେହି ତେଲ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

୬. *କାନ୍ଦୁଲ* (*Cajanus cajan*) ପତ୍ର ଓ ଦୂବ ଘାସ ପତ୍ର ଏକାଠି ମିଶାଇ ନାକରେ ୨ଟୋପା କରି ପକାଇଲେ ଅଧାକପାଳୀ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

୭. *କିଆ* (*Pandanus facicularis*) ଫୁଲର କ୍ୱାଥ ୮ ରୁ ୧୨ଗ୍ରାମ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରତିଦିନ ପିଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ

୮. *ତାଳମୂଳି* (*Curculigo orchioides*) କଞ୍ଚା କ୍ଷୀରରେ ତାଳମୂଳିର ଗୁଣ୍ଡ ଗୋଳାଇ ପ୍ରତିଦିନ ପିଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

୯. *ଇନ୍ଦ୍ରମାରିଷ* (*Acalypha indica*) ପତ୍ରର ରସ ୨/୩ ଚାମଚ ସହିତ ଗାଈ ଲହୁଣି ୧/୨ ଚାମଚ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ୮/୧୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ୧ ସପ୍ତାହ ଅନ୍ତରରେ ଆଉ କିଛିଦିନ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କଲେ ରୋଗୀ ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ।

୧୦. *ହିଡ଼ମିଚି* (*Enydra fluctuans*) ର ରସ୨/୩ ଚାମଚ ସହିତ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ କରି ୧୦/୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ମତିଭ୍ରମ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ୧ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ରୋଗୀ ଅଧିକ୍ ଉପକୃତ ହୁଏ ।

୧୧. *ଚମ୍ପା* (*Michelia champaca*) ପତ୍ରରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ଗରମ ତାୱା ଉପରେ ରଖି ପତ୍ର ଉଷୁମ ଥିବାବେଳେ ମୁଣ୍ଡରେ ରଖି ଦିନକୁ ଥରେ ପଟି ବାନ୍ଧି ରଖିଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଉନ୍ମାଦ ଓ ମତିଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ

୧୨. *ଗଇସ* (*Leucas aspera*) ପତ୍ରର ରସ ଏକ ବା ଦୁଇ ବୁନ୍ଦା କରି ନାକରେ ପକାଇଲେ ଅଧାକପାଳୀ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୧୩. *ଗବ* (*Ricinus communis*) ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ତାକୁ ମୁଣ୍ଡର ଗରମି ଘା' ଉପରେ ଲେପ ଦେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।

୧୪. *ଡାଳିମ୍ବ* (*Punica granatum*) ପତ୍ର ରସ ୨ ଲିଟର ଗୁଆଘିଅ ୧ ଲିଟର ମିଶାଇ ଭଲ କରି ପାକ କରିବ, ଯେତେବେଳେ ତା'ର ପରିମାଣ ୧/୪ ଅଂଶ ହୋଇଯିବ ତାକୁ ଶୀତଳ କରିବ, ଏଥିରୁ ୨ ଚାମଚ କରି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ଗାଈ କ୍ଷୀର ସହିତ ଖାଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ମେଧାବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଥଣ୍ଡା

୧. *ଅଙ୍କରାନ୍ତି* (*Solanum Surattense*) ଗଛର ୫ ଗ୍ରାମ କ୍ୱାଥରେ ୧ ଗ୍ରାମ ପିପ୍ପଳୀ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାଶ ଭଲ ହୁଏ ।

୨. *ଅକାନବିନ୍ଧା* (*Stephania Japonica*) ମୂଳର ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଗ୍ରାମ ମହୁରେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ଚାଟିଲେ ସପ୍ତାହକ ଭିତରେ କଫ ଭଲ ହୁଏ ।

୩. *ଘିକୁଆଁରୀ* (*Aloe Vera*) ଫୁଲକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି ୨/୩ ଥର ଖାଇଲେ କାଶ, କଫ, ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୁଏ । ଏପରିକି ଶ୍ୱାସ ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ ଏହି ଉପଚାର କଲେ ଶ୍ୱାସ ଭଲ ହୁଏ ।

୪. *ଚିତାକୁଟା* (*Euphorbia hirta*) ର ଭସ୍ମ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ସହିତ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଖାଇଲେ ଥଣ୍ଡାଜନିତ ସବୁ ପ୍ରକାର କାଶ, କଫ ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ । ଏପରିକି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶ୍ୱାସରୋଗ ମଧ୍ୟ ଏହି ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୁଏ ।

୫. *ଛତିଆନା* (Alstonia Scholaris) ଫୁଲର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ପିପ୍ପଳୀ ଗୁଣ୍ଡ (ସମପରିମାଣ) ରେ ଏକାଠି ମିଶାଇ ସେଥିରୁ ୧/୨ ଚାମଚ ୧ ଗ୍ଲାସ ଚା'ରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ପିଇଲେ କାଶ ଏପରିକି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶ୍ୱାସ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ (ଶ୍ରୁଶ୍ରୁତ)

୬. *ଜାଇଫୁଲ* (*Jasminum grandi florum*) ଗଛ ପତ୍ରର ରସ ୨/୪ ଚାମଚ ୨ ଚାମଚ ମହୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ସପ୍ତାହକ ମଧ୍ୟରେ କଫ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ବାତ

୧. *ଅପାମାରଙ୍ଗ* (*Achyranthes aspera*) ର କଞ୍ଚା ଚେର ୧ କେ.ଜି.କୁ ଛେଚି ତାକୁ ୧୦ ଲିଟର ପାଣିରେ ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ଶିଝେଇବ । ସେହି ପାଣି ଫୁଟି ଯେତେବେଳେ ୧୧/୨ ଲିଟର ହୋଇଯିବ ତାକୁ ଶୀତଳ କରି ଛାଣିବ । ଏହି ଶିଝା ପାଣିକୁ ୫ ରୁ ୭ ସମାନ ଭାଗ କରିବ ଓ ପ୍ରତିଦିନ ୧ ଭାଗ କରି ୫/୭ ଦିନ ଏହି ପାଣି ପିଇଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ଭଲ ହେବ । ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଯଦି ଭଲ ନ ହୁଏ ତେବେ ବର୍ଷକୁ ୩/୪ ଥର କରି ଏହି ଚିକିତ୍ସା ୫/୬ ଦିନ କଲେ ଏହି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୨. *ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା* (*Withania somnifera*) ଗଛର ଶୁଖିଲା ମୂଳ ୧ କେ.ଜି. ଗାଈ କ୍ଷୀର ୧୨ କେ.ଜି. ଓ ଗୁଆଘିଅ ୪ କେ.ଜି. ଏକାଠି ୨ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଶାଇ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଶିଝେଇବ; ଶୀତଳ ହେବା ପରେ ସେଥିରୁ ପ୍ରତିଦିନ ୫ ଗ୍ରାମ କରି ଔଷଧ ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିୟମିତ ଭାବେ ପିଇଲେ ବାତ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୩. *ଓସ୍ତ* (*Ficus religiosa*) ଛାଲିର କ୍ୱାଥକୁ ଶୀତଳ କରି ସକାଳେ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ୧ ଗ୍ଲାସ କରି ପିଇଲେ ବାତ ରୋଗ କିଛି ଦିନ ପରେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଏହି ଛାଲିର କ୍ୱାଥ ୧/୨ ଗ୍ଲାସ ସହିତ ୨/୩ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବାତ ରକ୍ତ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । (ଚରକ)

୪. *କାନ୍ଦୁଳ* (*Cajanus cajan*) ଗଛର ପତ୍ରକୁ କାଞ୍ଜି ପାଣିରେ ଭଲ କରି ଶିଝାଇ ସେହି ଶିଝାପାଣି ଉଷୁମ ଥିବା ବେଳେ କନାରେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିରେ ଭିଜାଇ ପ୍ରତିଦିନ ୨ଥର କରି ନିୟମିତ ଭାବେ ବାନ୍ଧିଲେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଦରଜ ଭଲ ହୁଏ ।

୫. *କୁଚିଲା* (*Strychnos nox-vomica*) ର ପାଚିଲା ଫଳର ରସ ବାହାର କରି ଖରାରେ ୨/୪ ଦିନ ଶୁଖାଇବ, ତା'ପରେ ସେହି ରସରୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ନେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଣ୍ଠୁରେ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ କରି ୭/୮ ଦିନ ମାଲିସ କରିବା ପରେ ଆଉ ସପ୍ତାହେ ଅନ୍ତରରେ ପୁଣି ଥରେ ୭/୮ ଦିନ ମାଲିସ କଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ଭଲ ହୁଏ, ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ବର୍ଷକୁ ୨/୪ ଥର ଏହି ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଭଲ ହୁଏ ।

୬. *ଜାଇଫଳ ଗଛ* (*Myristica fragrans*) ର ଶୁଖିଲା ଫଳର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ସୋରିଷ ତେଲ ଏକାଠି କରି ମିଶାଇ ୭/୮ ଦିନ ରଖିବ, ତା'ପରେ ଏହି ତେଲକୁ ବାତ ବେଦନା ଅଂଶରେ ମାଲିସ କଲେ ବାତ ବେଦନା ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ଭଲ ହୁଏ ।

ହିକ୍କା

୧. *ତୁଳସୀ* (Oscimum sanctum) ପତ୍ର ୧୦ ରୁ ୧୫ ଗ୍ରାମ ଓ ଚିନି ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨. *ଅଁଳା* (*Emblica officinalis*) ଫଳର ରସ ୧ ଚାମଚ , କଇଥ ରସ ୧ ଚାମଚ, ପିପ୍ପଳୀ ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଚାମଚ, ୨/୩ ଚାମଚ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଚାଟିଲେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ହିକ୍କା ଭଲ ହୁଏ ।

୩. *ଡାଳିମ୍ବ* (*Punica granatum*) ର ଚୋପା ୧ ଗ୍ରାମ ଗୋଟିଏ ଅଳାଇଚ, ଯାଷ୍ଟିମଧୁ ୧ ଚାମଚକୁ ଏକାଠି ୧/୨ ଲିଟର ପାଣିରେ ଶିଝାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ପିଇଲେ ହିକ୍କା ଭଲ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ

୧. *ଅକାନବିନ୍ଧା* (*Stephania Japonica*) ସମପରିମାଣର ଅକାନବିନ୍ଧା ମୂଳ, ଦୁର୍ଲଭ, ବେଲଶୁଣ୍ଠା ଓ ଶୁଆଁଣ (ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ ଗ୍ରାମ) ଏକାଠି କରି ପାଣିରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବାଟି ଏହି ପାନକୁ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ୪/୫ ଦିନ ଖାଇଲେ ମଳକଣ୍ଟକ (ଅର୍ଶ) ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୨. ଅଶୋକ (*Saraca asoca*) ଗଣ୍ଡିର ଛାଲି କ୍ୱାଥ ୧ ଗ୍ଲାସ କରି ପ୍ରତିଦିନ ପିଇଲେ କିଛିଦିନ ପରେ ଅର୍ଶ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ପେଟ

୧. ମୁଥା (*Cyperus rotundus*), ଜାଇଫଳ (ପ୍ରତିଟିରୁ ୧ ଗ୍ରାମ) କୁ କୋରେଇ ଗଛର ଛାଲିର ରସ ୧ ଚାମଚ ଓ ଆମ୍ବଡ଼ା ଗଛର ଛାଲିରରସ ୧ ଚାମଚ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୪/୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ।

୨. ମୁଥା ରସ ୨/୩ ଚାମଚ ରେ ହଳଦୀକୁ ଘୋରି ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୧ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ପେଟର ଗୋଳମାଳ ଭଲ ହୁଏ ।

୩. ମୁଥାର ଗୁଣ୍ଡ (୧/୨ ଗ୍ରାମ) ସହିତ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ୧/୨ ଗ୍ରାମ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇବେଳା କରି ୫/୬ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଝାଡ଼ା ଏପରିକି ହିକ୍କା ମଧ ଭଲ ହୁଏ ।

୪. ଯୁଆଣି (*Anethum graveolens*) ରୁ କିଛି ସଂଧ୍ୟାରେ ବତୁରାଇ ରଖି ତା'ପରଦିନ ସକାଳେ ପାଣି ସହ ତାକୁ ବାଟି ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ପିଇଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ବାତାଜୀର୍ଣ୍ଣ, ପେଟଶୂଳ, ପେଟଫମ୍ପା, ଅମ୍ଳହାକୁଟି ଭଲ ହୁଏ ।

୫. ଯୁଆଣି ଗୁଣ୍ଡ ୧ରୁ ୨ ଚାମଚ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ଖାଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଓ ପେଟ କାଟିବା ଭଲ ହୁଏ ।

୬. ହେମକାକରା (*Kalanchoe lacinitia*) ର ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ସହିତ ୨୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ବାଟି (ହଇଜା ରୋଗୀର ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ) ପିଇବାକୁ ଦେବ, ଔଷଧ ଖାଇବା ପରେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ହେଲେ ପୁଣି ଥରେ ଔଷଧ ଖୁଆଇବ, ଏପରି ଭାବେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ହଇଜା ଭଲ ହୁଏ ।

୭. ବେଲ (*Aegle marmelos*) ର କଞ୍ଚା ଫଳକୁ ପୋଡ଼ି କିମ୍ବା ଭଲକରି ଶିଝାଇ ସେଥିରୁ ୧/୨ କପ୍ ରସରେ ଚନ୍ଦନ ଘୋରା (୧ଚାମଚ) ଚିମୁଟାଏ ଖାଇବା କର୍ପୂର ଏବଂ ୧/୨ ଚାମଚ ଚିନି ମିଶାଇ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ନାଳଝାଡ଼ା, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଅଳ୍ପଦିନ ଭିତରେ ଭଲ ହୁଏ । ଏପରିକି ଅରୁଚି ଭଲ ହୁଏ ।

୮. ପାଚିଲା ବେଲର ରସ ଦିନକୁ ୧ କପ୍ କରି ୮/୧୦ ଦିନ ଖାଇଲେ ମଳରୋଧ, ଗ୍ରହଣୀ, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଭଲ ହୁଏ ।

୯. ପ୍ରତିଦିନ ୨/୪ ଖଣ୍ଡ ବେଲ ପତ୍ର ପୂରା ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଓ ଭୋକ ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୧୦. *କଞ୍ଚା କଇଥ* (*Feronia elephantum*) ରସ ଏକ କପ୍ ଦହି ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଭଲ ହୁଏ ।

୧୧. କଅଁଳିଆ କଇଁଥ ପତ୍ରର ରସ ୧କପ୍ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ପିଇଲେ କିଛି ଦିନ ପରେ ମଧ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ବାନ୍ତି, ଗ୍ରହଣୀ ହିକ୍କା ଭଲ ହୁଏ । ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

୧୨. ଆମ୍ବ (*Mangifera indica*) ପତ୍ରର ରସ ୨/୪ ଚାମଚ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଭଲ ହୁଏ ।

୧୩. ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା (*Carica papaya*) କ୍ଷୀର ୧ ଚାମଚ ଚିନି ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ଅତି ଶୀଘ୍ର କ୍ଷୁଧା ବଢ଼େ, ଆଉ କିଛି ଦିନ ଅଧିକା ଖାଇଲେ ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତ ବଢ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୧୪. କୃଷ୍ଣ ଅପରାଜିତା (*Clitoria ternatiea*) ମୂଳର ୪/୫ ଗ୍ରାମ ପାଣିରେ ବାଟି ସେଥିରେ ୧/୨ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପେଟ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୁଏ ।

୧୫. ଲଙ୍କାମାରିଚ (*Capsicum annum*) ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭୋକ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଲଙ୍କା ଚୋପାରେ କେପ୍‌ସିସୀନ୍ ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି । ଏହା ବେଶ୍ ରାଗ । ଏହା ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ବହୁତ ପରିମାଣର ଲାଳ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ଲାଳରେ ଥିବା ପାଚକରସ 'ଆମର ଖାଦ୍ୟକୁ ଶୀଘ୍ର ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ' ।

ପରିସ୍ରା

୧. ଶତାବରୀ (*Asparagus racemosus*) ର କଞ୍ଚା ମୂଳ ୨ ଗ୍ରାମ ଗୋଖରା ୨ ଗ୍ରାମ୍, ପାଣି ୧/୪ ଲିଟର ଓ ଗାଈ କ୍ଷୀର ୧/୨ ଲିଟର ଏକାଠି ମିଶାଇ ଶିଝାଇବ । ଯେତେବେଳେ ପରିମାଣ ତା'ର ଏକତୃତୀୟାଂଶ ହୋଇଯିବ ତାକୁ ଶୀତଳ କରିବ, ଏହି କ୍ୱାଥକୁ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । (ଚରକ)

୨. ଅଣସୋରିଷ (*Cleome viscosa*) ର କଞ୍ଚା ମୂଳ ୧/୪ ଗ୍ରାମ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥର ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା (ଯୋନି ଦାହ) ଭଲ ହୁଏ, (ଭାବ ପ୍ରକାଶ) ।

୩. ଅଁଳା (*Emblica officinalis*) ଫଳ (୪/୫ଟା) ଓ ଧନିଆ (୧ଗ୍ରାମ) ଏକାଠି ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ରଖିବ, ତା'ପର ଦିନ ସକାଳେ ସେହି ପାଣିକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ପିଇଲେ ପରିସ୍ରାପୋଡ଼ା ଭଲ ହୁଏ ।

୪. ପାଚିଲା ଅଁଳାକୁ ଭଲ କରି ବାଟି ତାକୁ ତଳିପେଟରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଲେପଦେଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମୂତ୍ରରୋଧ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୫. *ବାଡ଼ିଅଁଳା* (*Phyllanthus niruri*) ଯେଉଁଥିରେ ପତ୍ର,ଫୁଲ,ଫଳ ଥିବ, ତାକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଏକଗ୍ଲାସ କ୍ଷୀର ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ୨ ଥର କରି ଖାଇଲେ ମୂତ୍ରରୋଧ ରୋଗ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୁଏ ଓ ସାଧାରଣ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ।

ଚର୍ମ

୧. *ଭୁଇଁ ନିମ୍ବ* (*Andrographis paniculatus*) ର ପତ୍ର ଓ ହଳଦୀ ସମପରିମାଣରେ ନେଇ ପାଣିରେ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦେହରେ ଲଗାଇଲେ କଣ୍ଡୁ, ଯାଦୁ , କାଛୁ, ବ୍ରଣ, ଚର୍ମଉକୁଣି ଏପରିକି ଯାବତୀୟ ଘାଆ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଚର୍ମରୋଗ ସବୁ ପୂରାପୂରି ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରିବ ଏବଂ ପ୍ରତିଥର ଔଷଧ ଲଗାଇବା ପର ଦିନ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବ ।

୨. *ଭୁଇଁ ନିମ୍ବ* : ଗଛ ୨/୩ କେ.ଜି. ୧୦/୧୫ ଲିଟର ପାଣିରେ ଶିଝାଇବ । ପାଣି ଫୁଟିଗଲା ପରେ ଆଉ ୧୦/୧୫ ମିନିଟ ଫୁଟାଇବ, ସେହି ପାଣି ଉଷୁମ ଥିଲାବେଳେ ଗାଧୋଇଲେ ଦେହର ଯାବତୀୟ ଚର୍ମ ରୋଗ ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।

୩. *ବ୍ରାହ୍ମୀ* (*Bacopa monieri*) ରସ ୩/୪ ଚାମଚ ସହ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ପତ୍ର (୧ରୁ ୨ ଗ୍ରାମ) ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ଯାବତୀୟ ଚର୍ମ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

୪. *ମୂଳା* (Raphanus sativus) ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଯାଦୁରେ ଲଗାଇଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଯାଦୁ ଭଲ ହୁଏ ।

୫. *ଶଜନା* (*Moringa oleifera*) ପତ୍ରର ରସରେ କିଛି ଗୋଟା ଲୁଣ ଗୁଣ୍ଡ କରି ମିଶାଇ ବାରମ୍ବାର ଘଷିଲେ ଯାଦୁ ଭଲ ହୁଏ ।

୬. *ସାହାଡ଼ା* (*Streblus aspera*) ମଞ୍ଜି ୧ ଗ୍ରାମ୍ , ମହୁ ୧ ଚାମଚ ଓ ନିମ୍ବପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ୧ଗ୍ରାମ ଏକାଠି ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଯାଦୁ, ଚମଦଳା, ବିଇଞ୍ଚୁ, ବ୍ରଣରେ ଲଗାଇଲେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।

୭. *ହିଡ଼ିମିଚା* (*Enydra flauctuans*) ର ରସ ୧ ଚାମଚ ସହିତ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୧୦/୧୫ ଦିନ ଖାଇଲେ କଣ୍ଡୁ ଭଲ ହୁଏ ।

୮. *ବାସଙ୍ଗ* (*Adhatoda Zelynica*) ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ରର କ୍ୱାଥ ର ବାମ୍ଫ ଅଗିଆ ବାତର ଫୁଲା ସ୍ଥାନରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର କରି ୨/୪ ଦିନ ଦେଲେ ଅଗିଆ ବାତ ଭଲ ହୁଏ । ଦେହର କଣ୍ଡୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

ନିଦ୍ରା

୧. *ହେମକାକରୀ* (*Kalanchoe lacinitia*) ଖରାରେ ବୁଲିବା ହେତୁ ମୁଣ୍ଡ ବଥା ହୋଇ ରାତିରେ ନିଦ ନ ହେଲେ ହେମକାକରୀ ପତ୍ରର ରସ ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷିଲେ ମୁଣ୍ଡବଥା ଭଲ ହୋଇ ସୁଖନିଦ୍ରା ହୁଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୨. *ପିପ୍ପଳୀ* (*Piper longum*) ଗୁଣ୍ଡ (୨/୩ ଗ୍ରାମ) ସହିତ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ (୨/୪ ଗ୍ରାମ) ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୧ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀର ନିଦ ଆରାମରେ ହୁଏ ।

ଜ୍ୱର

୧. *ସନୁସୁନିଆ* (*Marsilea quarifolia*) ପତ୍ରର କ୍ୱାଥ ୧ କପ୍‌ରେ ଅଦା ରସ ଓ ମହୁ (ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୧ ଚାମଚ ଲେଖାଏଁ) ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଜ୍ୱରର ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ କମିଯାଏ ଓ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାରେ ପହଞ୍ଚେ ।

୨. *ଶତାବରୀ* (*Asparagus racemosus*) ମୂଳର ରସ ଓ ଗୁଳୁଚି ରସ (ସମ ପରିମାଣ) ଏକାଠି ମିଶାଇ ସେଥିରୁ ୧କପ୍ ଦିନକୁ ୨ଥର କରି ଖାଇଲେ ବାତ ଜ୍ୱର ଭଲ ହୁଏ ।

୩. *ରସୁଣ* (*Allium sativum*) ର ରସ ୪୦ ମି.ଗ୍ରା. ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ଗାଈ କ୍ଷୀର ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସକାଳେ ଖାଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ପାଳିଜ୍ୱର ଭଲ ହୁଏ ।

୪. *ପିଆଜ* (*Alliun cepa*) ପାଳିଜର ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ୧/୨ ଗ୍ରାମ ପିଆଜ ସହିତ ୪/୫ ଟା ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ଖାଇଲେ ପାଳିଜ୍ୱର ହୁଏ ନାହିଁ ।

୫. *ପାନଅଳିରି* (*Artemisia vulgaris*) ପତ୍ରର ରସ ଗୋଟିଏ ମାଟିପାତ୍ରରେ ରଖି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଖରାରେ ଶୁଖି ଦୋରୁହ ଯେତେବେଳେ ବହଳିଆ ହୋଇ ବଟିକା ବାନ୍ଧିବା ପରି ହୋଇଯିବ ତାକୁ ଆଣି ପୁଣି ଥରେ ଖଲରେ ଭଲ କରି ପେଷିଦେବ । ସେଥିରୁ କାଇଁଚ ଆକାରରେ ବଟିକା ତିଆରି କରିବ । ଏହି ବଟିକାରୁ ଗୋଟିଏ ଗୁଳୁଚି ରସ ୨/୩ ଚାମଚ ସହିତ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୫/୭ ଦିନ ଖାଇଲେ ଜ୍ୱର ଭଲ ହୁଏ ।

୬. *ଦେବଦାରୁ* (*Polyalthia longifolia*) ଦେବଦାରୁ କାଠ (୪/୫ଗ୍ରାମ)କୁ କ୍ଷୀରରେ ପାକ ବିଧି ଅନୁସାରେ କ୍ୱାଥ ତିଆରି କରିବ । ଦିନକୁ ଥରେ କରି ଏହି କ୍ୱାଥ ପିଇଲେ ୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦେହର ଅତ୍ୟଧିକ ତାପମାତ୍ରା କମିଯାଏ ଏବଂ ଜ୍ୱର ଭଲ ହୁଏ ।

୭. *ଛତିଆନା* (*Alstonia scholaris*) ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧ ଚାମଚ କରି ଦିନକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ପାଣି କିମ୍ବା କ୍ଷୀର ସହିତ ଖାଇବ, ତଦ୍ୱାରା ଅତିଶୀଘ୍ର ମାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ଭଲ ହୁଏ ।

୮. *ଗଙ୍ଗଶିଉଳୀ* (*Nyctanthes arbortistis*) ପତ୍ରର ରସ ୨/୩ ଚାମଚ ସହିତ ମହୁ ୧/୨ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ସକାଳବେଳା ଖାଲି ପେଟରେ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜ୍ୱର ଯଥା : କମ୍ପଜ୍ୱର, ପାଳିଜ୍ୱର, ପ୍ଳୀହାଜ୍ୱର, ପିତ୍ତଜନିତ ଜ୍ୱର ଭଲ ହୁଏ ।

ଉଦ୍ଭିଦ ହିଁ ମଣିଷ ଜୀବନଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟର ମାଧ୍ୟମ । ଉଦ୍ଭିଦରେ ହିଁ ପୂରିରହିଛି ଆମର ଶରୀର ଉପଯୋଗୀ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭିଟାମିନ୍ (ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ), ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ । ଏହାଛଡ଼ା ଉଦ୍ଭିଦରେ ମଧ୍ୟ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରହିଛି ମଣିଷ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ । ଆଧୁନିକତାକୁ ଆବୋରିଧରି ଆମେମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆମର 'ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ' କଥା ଭୁଲିଗଲେଣି ; ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ କି ଆମକୁ ଆମର ଅଜାଣତରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାର ଦେଉଥିଲା । ସକାଳୁ ଉଠି ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ମନବୋଧ କରି ଆମେ 'ପଖାଳ' ଗଣ୍ଡେ ଖାଉଥିଲେ । ତା' ସହିତ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରୁ ସାଉଁଟି ଆଣି ଶାଗ ଖରଡ଼ା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ପୋଡ଼ାପୋଡ଼ି କିଛି ଭରତା, କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଖାଉଥିଲେ । 'କାଞ୍ଜି' ମଧ ଆମ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷ ଅଂଶ ଥିଲା । ଏହି କାଞ୍ଜି, ପଖାଳ ଆମକୁ ଦେଉଥିଲା 'ଇଷ୍ଟ' । 'ଇଷ୍ଟ' ଆମକୁ ଦିଏ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ବି' । ଶାଗ ଆମକୁ ଦିଏ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ (fibres), ଆମିନୋଅମ୍ଳ, (amino acids) ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍, ପୁଣି ପୋଡ଼ାପୋଡ଼ି ଭରତାରେ ଅଧିକ ତେଲ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ଜଳଖିଆ ବା ବ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ଖାଉଥିଲେ । ଯାହାକି ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଉଛି ୨/୩ କପ ଚା'ମଇଦା ପାଉଁରୁଟି ଏବଂ ବଟରକୁ । ଯାହାକି ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ବାଡ଼ିବଗିଚାରୁ ସାଉଁଟି ଆଣୁଥିବା ମିଶାମିଶି ଶାଗ ହେଲା କଣ୍ଟା ଲେଉଟିଆ, ପୁରୁଣି, କାଣିଲେଉଟିଆ, କାନଶିରି, ବଥୁଆ, ହିଡ଼ିମିଚା, କେଶଦୂରା, ଚିତାକୁଟୀ, କଳମ, ଥାଲକୁଡ଼ି, ସୁନସୁନିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଶାଗରେ କିଛି ନା କିଛି ଆମ ଶରୀରର ଉପଯୋଗୀ ବସ୍ତୁ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି । ଏହିସବୁ ଶାଗ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ, ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଓ ହିଡ଼ ଉପରେ ଉଠିଥାନ୍ତି ।

ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି କଣ୍ଟାଲେଉଟିଆ ଶାଗରେ ଭରିରହିଛି ଅନ୍ୟ ଶାଗମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଆମିନୋଅମ୍ଳ (ପ୍ରାୟ ୨୩ଟି ଆମିନୋଅମ୍ଳ) । ଏହାଛଡ଼ା ଏହାର ପତ୍ରରେ ମଧ ରହିଛି ପ୍ରୋଟିନ୍ । ଯାହାକି ପ୍ରକୃତରେ ଏକ ବିରାଟ ବ୍ୟତିକ୍ରମ । ସାଧାରଣତଃ ଡାଲିଜାତୀୟ ଉଦ୍ଭିଦର ପତ୍ରରେ ଆମିନୋଅମ୍ଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କାଳରେ ଆମିନୋଅମ୍ଳ ଉଦ୍ଭିଦର ମଞ୍ଜିକୁ ସଞ୍ଚାରିତ ହୋଇ ସେଠାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଡାଲିଜାତୀୟ ମଞ୍ଜିରୁ ଆମେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇ ପରିପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଉ । ଯେଉଁ କଣ୍ଟାଲେଉଟିଆ ଶାଗରେ କଣ୍ଟା ସାଲୁବାଲୁ ହୋଇ ରହିଥିବାରୁ ତୃଣଭୋଜୀମାନେ ଏହି ଶାଗକୁ ଭକ୍ଷଣ କରିପାରି ନ ଥାଆନ୍ତି, ସେହି ପତ୍ରରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିଛି ଉଭୟ ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ । ତେଣୁ ଏହି ଶାଗକୁ ଗବେଷକମାନେ କୁହନ୍ତି 'poor man's protein' । ଏହି ଶାଗ ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ । ମଧବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ଉଦ୍ଭିଦ ଉଭୟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ତନ୍ତୁ ଦେଇପାରୁଛି, ତାହା ନିଶ୍ଚିତରୂପରେ ଉପଯୋଗୀ । କାରଣ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଆମ ହାତପାଆନ୍ତାରେ ଥିବା ଶାଗକୁ ହତାଦର କରିବା ବା କାହିଁକି ?

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସେହିପରି ବରଡ଼ା, କଞ୍ଚନ, ଝୁଡୁଙ୍ଗ ଶାଗରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆମିନୋଅମ୍ଳ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ଆମିନୋଅମ୍ଳ ଆମ ରକ୍ତରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୁଏ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଶାରୀରିକ୍ ତନ୍ତୁ ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ନିୟନ୍ତିତ କରିବା ପାଇଁ ଏସବୁ ହେଲା ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଆମ ଦେଶର ବିଶେଷତଃ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳର ଲୋକେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି କଞ୍ଚାପତ୍ର ଓ ତେନ୍ତୁଳିପତ୍ର ଏକତ୍ରିତ କରି ଚଟଣି କରି ଖାଆନ୍ତି । କଞ୍ଚା ସଜ ପତ୍ରରେ ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୁଏନି । ତା'ସାଙ୍ଗକୁ ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର, ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ୨୨ ପ୍ରକାରର ଆମିନୋଅମ୍ଳ ଓ ଆମାଇଡସ ରହିଥାଏ । ଆମିନୋଅମ୍ଳ ସହଜରେ ଆମ ରକ୍ତରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୁଏ । ସେଥିରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ତିଆରି ହୁଏ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ । ଆମେ ପୋଦିନା, ଧନିଆ ପତ୍ରର ଚଟଣି ଖାଉ, କିନ୍ତୁ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳର ଅଧିବାସୀ ରୁକ୍ଣା ହାତପୋଛା, ଭେରସୁଙ୍ଗା,ତେନ୍ତୁଳି ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ କଞ୍ଚାପତ୍ର ମଧ ଚଟଣିରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ସଜପତ୍ରରୁ ଭିଟାମିନ୍ ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତେନ୍ତୁଳିପତ୍ରରୁ ଆମିନୋଅମ୍ଳ ମଧ ପାଆନ୍ତି ଓ ଚଟଣି ବେଶ୍ ରୁଚିକର । ବୟସ୍କ ଲୋକେ ଏସବୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଇଲେ ଉପଯୋଗୀ କିଛି ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଆମିନୋଅମ୍ଳ ପାଇପାରିବେ ।

ଏ ତ ଗଲା ଆମ ଉପକାରୀ କେତୋଟି ଉଦ୍ଭିଦ । ସେସବୁ ଆମେ ଖୁସିରେ ପାଇପାରିବା ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରି ସୁସ୍ଥ ରହି ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହେବାନି କାହିଁକି ? ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଯାଉ କେତୋଟି ଉଦ୍ଭିଦର ଫଳଜନିତ କ୍ଲେଶ ନିବାରଣ ଶକ୍ତି । ଡାକ୍ତରଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଦିନକୁ ଗୋଟାଏ କରି ଆପେଲ ଖାଇଲେ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ । ଆପେଲର ଦାମ ବି କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ତା'ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆମ ବାଡ଼ିପଟରେ ଥିବା ପିଜୁଳି ଖାଇବା ନାହିଁ କାହିଁକି ? ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଆପେଲରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ- ଉପାଦେୟ ଜୈବିକ ବସ୍ତୁ ଲୌହ (iron), କାଲସିଅମ (calcium), ଫସଫରସ (phosphorus), ଭିଟାମିନ୍ ବି. କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ (Vit-B- Complex), ଭିଟାମିନ୍ - ଇ ଏବଂ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍-ୟୁ (Vit-U) ଇତ୍ୟାଦି ପିଜୁଳିରେ ମଧ ଥାଏ । ଏହି ଫଳର ରସ ଅପେକ୍ଷା ତା'ର ଚୋପାରେ ଏସବୁ ଉପାଦେୟ ବସ୍ତୁ ପାଞ୍ଚଗୁଣ ମାତ୍ରାରେ ଅଧିକ ରହିଛି । ଏଣୁ ପିଜୁଳି ହେଉ କି ଆପେଲ୍ ହେଉ ଚୋପାସହ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଉପକାର ମିଳେ । ପିଜୁଳି ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ (High blood pressure), ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସମସ୍ୟା (heart problem), ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ (arthrities) ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ, ଏହାଛଡ଼ା ରକ୍ତ ଦୂଷିତ (toxicity of blood) ହେଲେ ତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । antioxidant ମଧ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥିବା ହେତୁ ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦିର ପ୍ରତିଷେଧକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଦାନ୍ତ, ମାଢ଼ି ମଜବୁଦ୍ ହୁଏ । ବହୁଦିନ ଧରି ଦାନ୍ତ ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ । ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବିନାଶ କରେ । ସମସ୍ତେ ପିଜୁଳି ଖାଇବା ଉଚିତ । ତେବେ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ପାଚିଲା ପିଜୁଳିକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଦିନକୁ ଗୋଟାଏ ଦୁଇଟା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଖାଇଲେ ଶରୀରଜନିତ କ୍ଲେଶରୁ ନିବୃତ୍ତି ପାଇବେ । ଏହାଛଡ଼ା କଞ୍ଚା ପିଜୁଳି ରସ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ତା'ର ସିଝା ରସ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ଦୂର କରେ । ସହଜରେ ଓ ସୁବିଧାରେ ପାଉଥିବା ପିଜୁଳିକୁ ଉପଯୋଗ କରିପାରିଲେ କ୍ଷତି କ'ଣ ?

ସେହିପରି ଦେଖିବା 'କଦଳୀ' । ଏହା ପ୍ରାୟ ସବୁ ଋତୁରେ ହୁଏ । କଦଳୀରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପରିମାଣର ସୋଡ଼ିଅମ (sodium), ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର ପୋଟାସିଅମ୍ (potassium), କାଲସିଅମ (calcium), ଲୌହ (iron) ତଥା ଦ୍ରବୀଭୂତ ଶର୍କରା (soluble sugar) କଦଳୀରେ ଥାଏ । ଏହା ଦେହର ଅବଶ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରେ । ବିଶେଷତଃ ମାନସିକ ଅବସାଦ (mental depression) କୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରଖେ । ଏଥିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଲୌହ ଅଂଶ ଥିବା ହେତୁ ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟାଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟା କରି କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ୟୁ (Vit - U) ଥାଏ । ପେଟରେ ହୋଇଥିବା ଘା' (ulcer) କମ୍ ସମୟରେ ଶୁଖାଇଦିଏ । ଆମ ଗାଁଗହଳିଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସହରାଞ୍ଚଳର ଲୋକେ ବାଡ଼ିରେ କଦଳୀ ଗଛ ଲଗାଇଥାଆନ୍ତି । ଏଣୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ତାକୁ ଉପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ବିଶେଷତଃ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ରୋଗ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଉଭୟ ପାଚିଲା ଓ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଜରୁରୀ ନୁହେଁ କି ? ତେବେ ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ଶର୍କରା ଥିବା ହେତୁ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ବର୍ଷାଋତୁର ଫଳ ହେଲା ଜାମୁକୋଳି । ପାଚିଲା ଜାମୁକୋଳିକୁ ସମସ୍ତେ ଖୁବ୍ ଖୁସିରେ ଖାଆନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଏହା ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ । ଏଥିରେ ଜାମ୍ବୋଲିନ୍ (jambolin) ନାମକ ଜୈବିକ ବସ୍ତୁ ରହିଛି । ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ଜାମ୍ବୋଲିନ୍ ଦ୍ରବୀଭୂତ । ଅଧିକ ଶର୍କରା ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ । ତଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇ ରହେ । ପାଚିଲା ଜାମୁକୋଳିର ଶୁଖିଲା ମଞ୍ଜି ମଧ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨/୪ ଚାମଚ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତର ଶର୍କରା ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇ ରହେ । ରକ୍ତ ବିଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ (Anti-oxidant) ଓ ରକ୍ତନଳୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ । ତଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ । ପ୍ରକୃତିର ଏହି ଫଳକୁ ଉପଯୋଗ କରିପାରିଲେ ଆମେ ବିଶେଷତଃ ବହୁମୂତ୍ର ପରି ବିପଜ୍ଜନକ ରୋଗରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇପାରିବା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ବିଶେଷକରି ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହି ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଜାମୁକୋଳି ଜରୁରୀ ନୁହେଁ କି ?

ଆମ ଦେଶରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ପ୍ରଚୁର ଆମ୍ବ ହୁଏ । ଏହି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳରେ ରହିଅଛି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଆମ ଚକ୍ଷୁ ଉପଯୋଗୀ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଓ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମାଢ଼ିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' । ପାଚିଲା ଆମ୍ବରେ ଶର୍କରା (ଚିନି ଅଂଶ) ଅଧିକା ଥିବା ହେତୁ ଦେହର କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରେ । ଟାଟାରିକ ଓ ମାଲିକ ଅମ୍ଳ ଥିବା ହେତୁ ଦେହରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷାରୀୟ ଅଂଶ (Alkaline)କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଦେହରେ ଉପୁଜୁଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ (Anti-oxidant) । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଉପୁଜୁଥିବା ଉଲ୍ଲିଖିତ ଛୋଟ ବଡ଼ ସମସ୍ୟାକୁ ଆମ୍ବ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ । ଏଣୁ ଏହି ଫଳଟି ଉପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ତେବେ ପାଚିଲା ଆମ୍ବରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର ଦ୍ରବୀଭୂତ (soluble sugar) ଥିବା ହେତୁ ବିଶେଷତଃ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏଣୁ ଏହି ରୋଗୀମାନେ ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ନ ଖାଇ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଯଦିଓ ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ତେବେ ପାଚିଲା ବିଲାତି ବାଇଗଣକୁ ଫଳ ହିସାବରେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଫଳରେ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ (fiber) ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଥିବା ହେତୁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତି ଉତ୍ତମ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଦିନକୁ ୨ଟି କରି ପାଚିଲା ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ କର୍କଟ ରୋଗ (cancer), ହୃଦ୍‌ରୋଗ (heart problem)ର ପ୍ରତିଷେଧକ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଜଳୀୟଅଂଶ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବା ହେତୁ ତୃଷା ମେଣ୍ଟାଏ, ଏଣୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପାଚିଲା ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଉଚିତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଫଳଟି ସବୁ ଋତୁରେ ଚାଷ କରାଯାଉଛି । ଏହି ସୁବିଧାଜନକ ଫଳଟି ବିଶେଷତଃ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ।

'ବରକୋଳି' ଶୀତ ଋତୁର ଫଳ, ଦିନକୁ ପାଚିଲା ବରକୋଳି ୫/୬ ଟା କରି କିଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନେହସାର ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଏହି ଫଳଟିକୁ ଉପଯୋଗ କରି ଏ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ସହଜ । 'ଡିମିରି' ଏକ ଜଙ୍ଗଲଜାତ ବୃକ୍ଷ । କଞ୍ଚା ତରକାରି କରି ଖାଆନ୍ତି, ଡିମିରିଫଳ ବିଶେଷତଃ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିହାତି ଜରୁରୀ, ଡିମିରି ଗଣ୍ଡି ରନ୍ଧ୍ର କରି ସଂଗୃହୀତ ପାଣି ରୋଗୀଙ୍କ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ଗ୍ଲାସେ କିମ୍ବା ଦୁଇଗ୍ଲାସ ଏହି ପାଣି ନିୟମିତ ଭାବେ କିଛିଦିନ ପିଇଲେ ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ପରିବାରରେ କେହି ନା କେହି ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ବହୁବିଧ କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଗ୍ରାସିଥାଏ । ଏଥିରୁ ନିବୃତ ହେବା ପାଇଁ ଆମ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ବୃକ୍ଷର ଉପାଦେୟ ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହଜସାଧ୍ୟ । ଏହାଛଡ଼ା ବଂଶଗତ ବହୁମୂତ୍ର ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ୩୫/୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ଏହି ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ପରି କାମ କରେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିଶେଷକରି ଶୀତଋତୁରେ ଆଣପି (ସୀତାଫଳ) ବହୁ ପରିମାଣରେ ମିଳେ; ପାଚିଲା ସୀତାଫଳ ରସାଳ ଓ ସ୍ୱାଦୁକର । ସମସ୍ତେ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି, ବାଡ଼ିବଗିଚାଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ବୃକ୍ଷ ବିସ୍ତୃତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦିଓ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପାଚିଲା ଫଳ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ଉପୁଜାଏ, ତେବେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିମାଣରେ ଅନ୍ତତଃ ଦିନକୁ ଗୋଟାଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି କରି ଖାଇଲେ ପେଟରେ ଥିବା କୃମି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । କୃମି ନିବାରଣ ପାଇଁ ଏହା ସମସ୍ତେ ଉପଯୋଗ କରିପାରିବେ । ବୟସ୍କ ରୋଗୀ ଏହି ଛୋଟ ଉପଚାର କରି ରୋଗ ନିର୍ମୂଳ କରି କ୍ଲେଶ ନିବାରଣ କରିବା ଉଚିତ ।

'ଅଁଳା' ପ୍ରଧାନତଃ ଜଙ୍ଗଲଜାତ ବୃକ୍ଷ । ତେବେ ଏହା ଆମ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ପଡ଼ିଆ ଭୂମି ଇତ୍ୟାଦିରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିରେ ଆମ ଅତି ଦରକାରୀ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଛି । ସାଧାରଣତଃ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥିବା ଫଳକୁ ବେଶି ସମୟ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିଲେ କିମ୍ବା ଫଳଟି ଶୁଖାଇଲେ, ସେଥିରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଶୁଖିଲା ଅଁଳା ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଆପାତତଃ ଅତୁଟ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସମପରିମାଣର ଶୁଖିଲା ଅଁଳା, ହରିଡ଼ା ବାହାଡ଼ାକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି - 'ତ୍ରିଫଳା' (ତ୍ରିଫଳାଗୁଣ୍ଡ), ରାତିରେ ୨/୩ ଚାମଚ ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗ୍ଲାସେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖି ତା'ପର ଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ପାନ କଲେ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଏଥିରୁ ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ (Mineral elements) ମିଳିବା ହେତୁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ । ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ, ଭୋକ ହୁଏ । ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟା ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ କରି ଶାରୀରିକ କ୍ଲେଶ ନିବାରଣ କରିବା ସହଜସାଧ୍ୟ ।

ତ୍ରିଫଳା ପରେ ଆଉ ଏକ ହିତକାରୀ ଆୟୁର୍ବେଦ ଔଷଧ ହେଲା 'ତ୍ରିକଟୁ', ସମ ପରିମାଣର ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳି ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଏକତ୍ରିତ କରି ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ତ୍ରିକିଟୁ କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଇତ୍ୟାଦିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ୧ ଚାମଚ 'ତ୍ରିକଟୁ' ରେ ୧/୨ ଚାମଚ ମହୁ ଫେଣ୍ଟି ନିୟମିତ ଭାବେ ସେବନ କଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

'ଲଙ୍କା' ବେଶ୍ ରାଗ । ଏଣୁ ଆମେ ତାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରୁ । ତେବେ ପଖାଳ ଖାଇବା ବେଳେ ଯେଉଁ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଖାଇ ଆମେ ଆନନ୍ଦ ପାଉ ତା'ର ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଲଙ୍କାର ଚୋପାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥାଏ । ଏହା ଦାନ୍ତ, ମାଢ଼ିକୁ ଶକ୍ତ କରିବା କଥା ଆଗରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ି ସମସ୍ୟା ବହୁସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିରୁ ନିବୃତ ହେବା ପାଇଁ ରହିଛି ଆମ ବାଡ଼ିପଟର ଲଙ୍କା ଗଛ । ଏଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟାଏ ଦୁଇଟି କରି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ୮/୧୦ କୋଳା କଞ୍ଚା ରସୁଣ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତରେ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନେହସାର ଅଂଶ (blood cholesterol) ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ବହୁମୂତ୍ର

Digitized by PPRACHIN, SOA

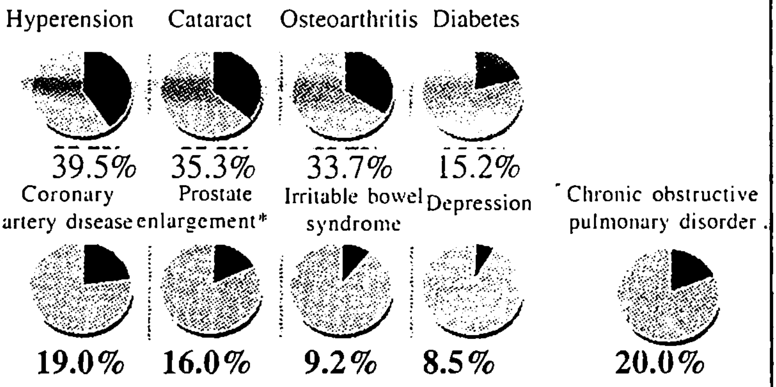
ରୋଗୀ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଣୁ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ । ସୋରିଷ ତେଲରେ ରସୁଣ ଫୁଟାଇ ଉଷୁମ ଥିଲାବେଳେ ଦେହରେ ମାଲିସ କଲେ କଣ୍ଡୁ ଓ କୃମି ଯୁକ୍ତ ବ୍ରଣ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଉଲ୍ଲିଖିତ କେତୋଟି ଉଭିଦର ପତ୍ର, ଫଳ ଓ ରୂପାନ୍ତରିତ କାଣ୍ଡ ଆମ ପରିବେଶରୁ ଖୁବ୍ ସହଜ ଓ ସୁବିଧାରେ ପାଇପାରିବା କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ, ସହଜ ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାର କରି ରୋଗରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇପାରିବା । ବିଶେଷତଃ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ହେତୁ ଦେଖାଦେଉଥିବା କିଛି ରୋଗରୁ ନିବୃତ ହେଲେ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବ । ଏଥିପାଇଁ ଅଯଥା ଚିନ୍ତା କରିବାର ମନବୃତ୍ତିକୁ ସହଜରେ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇପାରିବା ।

୭, ରାଷ୍ଟ୍ରଭାଷା ରୋଡ଼, କଟକ-୧
ଫୋନ - ୨୩୦୧୬୩୩ (ଘର)

Ailing with age

Though the elderly comprise 76% of the India population, their health-related problems are rarely discussed. Here' data from the geriatric clinic in AIIMS on what ails our elderly



A separate study in the institute for estimation of body fat found that in the elderly, 80% females and 60-70% males have high body fat content even though they do not rank as obese in the traditional BMI perspective.

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା

ଶ୍ରୀ ସୁରେନ୍ଦ୍ରନାଥ ପ୍ରଧାନ
ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକ

ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଛୋଟ ଥାଉ, ବଡ଼ ଅସହାୟ ହୋଇଥାଉ । ଆମର ମାଆ-ବାପା ଓ ଅନ୍ୟ ଗୁରୁଜନମାନେ ବଡ଼ ଯତ୍ନ ସହକାରେ, ବହୁ ସ୍ନେହ - ଆଦରରେ ଆମର ସେବାକରି ଆମକୁ ବଡ଼ କରିଥାନ୍ତି । ଆମ ପାଇଁ ସେମାନେ ନିଜର ସୁଖ-ସୁବିଧା ଓ ସବୁକିଛି ତ୍ୟାଗ କରିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେହି ଗୁରୁଜନମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପନୀତ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଅବୟବ ଶିଥିଳ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ସେମାନେ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ରୂପେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅସହାୟ ହେବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ସେ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଯତ୍ନ ନେବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ପରମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସେବା -ଯତ୍ନ- ତ୍ୟାଗରୁ ଆମର ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ସ୍ଥିତି ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆମେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଉପକୃତ, ସେମାନଙ୍କର ଋଣରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକଟ କରିବା ହେଉଛି ଆମ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ମହାନ୍ ପରଂପରା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଓ ସାମାଜିକ ପାରିବାରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଅତଏବ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମର ସମସ୍ତ ପରିଜନମାନଙ୍କର ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର କିପରି ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଯତ୍ନ ନେବା, ତା ଉପରେ କିଛି ଆଲୋକପାତ କରିବା ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରକୃତିର ପଞ୍ଚମହାଭୂତ - ମାଟି, ପାଣି, ବାୟୁ, ଅଗ୍ନି ଓ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା । ଯେହେତୁ ଆମ ଶରୀର ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଓ ପରିଚାଳିତ, ତେଣୁ ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ସହାୟତାରେ ଏଇ ଶରୀରକୁ ସହଜରେ ଠିକ୍ କରାଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ସର୍ବାଧିକ ଲାଭ ପହଞ୍ଚାଯାଇପାରେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବା ସାଧନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର, ଜଳର ଉପଚାରୀୟ ପ୍ରୟୋଗ, ମାଟି ଉପଚାର, ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାଲିସ୍, ଉପବାସ, ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ, ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ସେବନ, ଉପଯୁକ୍ତ ଶ୍ରମ ବିଶ୍ରାମ, ଯୌଗିକ ଶୋଧନ କ୍ରିୟା, ସରଳ ଯୋଗାସନ - ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ଭୋକ ନ ହେବା,ଖାଇବା ପରେ ହଜମ ନ ହୋଇ ପେଟ ଭାରି ଲାଗିବା, ପେଟରେ ବାୟୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା, ଝାଡ଼ା ସଫା ନ ହେବା, ପତଳା ଲାଳଯୁକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଅଧିକ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ସାଧାରଣ

Digitized by PPRACHIN, SOA

କଥା । ଏହା ସହ କାଶ, ଥଣ୍ଡା ଲାଗି ରହିବା, ସନ୍ଧି ମାଂସପେଶୀରେ ଦରଜ, ଭଲ ନିଦ ନ ହେବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ବହୁଥର ପରିସ୍ରା (ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି - ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ପରିସ୍ରା ସମସ୍ୟା), ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟା ଆଦି ଅନେକ ଜଟିଳତା ବି ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି (୧) ଦୀର୍ଘ ଦିନଧରି ଆହାର ଅସଂଯମତା ଅର୍ଥାତ୍ ଆହାରଗତ ତ୍ରୁଟି । (୨) ଶ୍ରମ- ବିଶ୍ରାମରେ ଅନିୟମିତତା ଓ (୩) ମାନସିକ ଅସନ୍ତୁଳନଜନିତ ଚାପ । ଅତଏବ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ତିନୋଟି ବିଷୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।

ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଚିକିତ୍ସା ବା ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ସାଧନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରମୁଖ ହେଲା ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର । ଆହାର ବା ଭୋଜନ ହିଁ ହେଉଛି ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଆଧାର ଏବଂ ଭୋଜନ ହିଁ ହେଉଛି ରୋଗର ଏକ ବଡ଼ କାରଣ । ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱରୂପରେ ଥିବା ଆହାର ଯେହେତୁ ପାଞ୍ଚଟି ତତ୍ତ୍ୱର ସମାହାରରେ ପ୍ରକୃତିଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ରୋଗ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ରୋଗ ପଚିଶ ପ୍ରତିଶତ (୨୫%) ରୁ ଅଧିକ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଦାନ୍ତ ନ ଥାଏ ତେବେ ଦାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ଆଧୁନିକ ଦନ୍ତ-ବିଜ୍ଞାନର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଦାନ୍ତ ବସାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆମର ଗୁରୁଜନମାନେ ଯେପରି ଦାନ୍ତ ସଫା କରନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ । କୌଣସି ସମୟରେ ଦାନ୍ତରେ ଦରଜ ହେଲେ ଗରମ ଲୁଣପାଣିରେ କୁଳି କରାଇବା ଉଚିତ ।

ଖାଇବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଅର୍ଥାତ୍ ଚୋବାଇ ହେଉଥିବା କିମ୍ବା ମାଢ଼ିଦ୍ୱାରା ପେଷି ଭଲଭାବେ ଲାଳ ମିଶାଇ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ଯାହାକି ସୁପାଚ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱଯୁକ୍ତ ହେଇଥିବ, ଚୟନ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦରକାର । ଏଭଳି ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଦଳିଆ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ । ଭଲ ଗହମକୁ ସଫା କରି ଖୁଦରେ ପରିଣତ କରାଯିବା ପରେ ତାକୁ 'ଦଳିଆ' କୁହାଯାଏ । ଏହା ବଜାରରେ ମଧ ପ୍ୟାକିଂ ହୋଇ ମିଳିଲାଣି । କ୍ଷୀରୀ ରାନ୍ଧିବା ପଦ୍ଧତିରେ ଏହାକୁ ରାନ୍ଧି କ୍ଷୀରୀ ଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ମୁଗଡାଲି ଓ ଛୋଟ ପରିବାଖଣ୍ଡ ପକାଇ ଖେଚୁଡ଼ି ମଧ କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଗୁଡ଼ ଓ କ୍ଷୀର ତଥା ନଡ଼ିଆକୋରା ପକାଇ ମିଠା ଦଳିଆ ମଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ମୁଖ୍ୟ ଭାବରେ ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳର ନରମ ଭାତ କିମ୍ବା ମୁଗଡାଲି ଓ ନରମ ପରିବା ପତଳା ଖେଚୁଡ଼ି ମଧ ଦିଆଯାଇପାରେ । ରାତିରେ ଚୋକଡ଼ଯୁକ୍ତ ଅଟାକୁ ଯନ୍ତି ଯନ୍ତାରୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଅଳ୍ପ ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ସେଥିରେ ଚୋକଡ଼ଯୁକ୍ତ ଅଟାକୁ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିବା ପରେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଳ୍ପ ଥଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ଦଳି ସେଥିରୁ ରୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ବହୁତ ନରମ ହେବା ସହ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମୁଖ୍ୟ ଆହାର ଭାବେ ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳର ନରମ ଭାତ ବା ପତଳା ଖେଚୁଡ଼ି, ସାଦା ଦଳିଆ, ମୁଗଡାଲି ପରିବା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସହ ଦଲିଆ ଖେଚୁଡ଼ି,ମିଠା ଦଲିଆ, କ୍ଷୀରୀ ଓ ଚୋକଡ଼ବାଲା ଅଟାର ଯନ୍ତାରୁଟି ମଧ୍ୟରୁ ରୁଚି ଓ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତରକାରି ମଧ୍ୟରେ ତାଜା ସବୁଜ ପରିବାର ଆଧିକ୍ୟ ଥିବା ଶିଝା-ସନ୍ତୁଳା ତରକାରି, ଭରତା, ଚଟଣି, ଶାଗ, ଦହିକାଞ୍ଜି, ସାଲାଡ୍ ଦିଆଯାଇପାରେ । ସାଲାଡ୍ ଯଦି ଚୋବାଇବା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ତେବେ ସାଲାଡ୍ ପରିବାକୁ କୋରି ବା ବାଟି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡ, ଭଜା ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲେମ୍ବୁରସ ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପରେ ଏକ କପ ଘୋଳ ଦହି ଯାହା ଖଟା ହୋଇ ନ ଥିବ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଭଲ ।

ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ଏକ ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଯଦି ସୁବିଧା ହୁଏ ରାତିରୁ ଅଁଳା ଦୁଇ ଚାମଚ ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖି ସକାଳେ ତାକୁ ଛାଣି ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବା ବହୁତ ଭଲ । ଯଦି ଏପରି ସୁବିଧା ନ ଥାଏ ତେବେ ସାଧା ପାଣି ତମ୍ବାପାତ୍ରରେ ବା ଷ୍ଟିଲ୍ ପାତ୍ରରେ ରଖି ସକାଳୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରି ପାଟି ନ ଧୋଇ ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଏହାପରେ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ ବା ହାଲୁକା ଯୋଗ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ସାଧା ପାଣିରେ ଦୁଇ ତିନି ଚାମଚ ମହୁ ସହ ଅଧା ଲେମ୍ବୁରସ ଚିପୁଡ଼ି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସକାଳର ଲଘୁ ଆହାର ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରୁଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରିବା ଉଚିତ ଓ ଏହାର ପରିମାଣ କ୍ଷୁଧା ଅନୁସାରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଲଘୁ ଆହାରରେ – ସେହି ଋତୁରେ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା କୌଣସି ଫଳ ଦୁଇ ଶହରୁ ତିନି ଶହ ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା କୌଣସି ଫଳ ରସ ଯଥା-କମଳା, ମୌସୁମି, ଡାଳିମ୍ବ, ସପୁରୀରସ କିମ୍ବା ପଇଡ଼ ପାଣି ୨୫୦ ମି.ଲି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା ଫଳ ଯଥା- କିସମିସ, ମୁନ୍‌କା, ଅଞ୍ଜିର, ଖଜୁର୍ ଆଦିରୁ ୫୦ ରୁ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ସହ କ୍ଷୀର ୧୫୦ରୁ ୨୫୦ ମି.ଲି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଗାଈ କ୍ଷୀର ଯଦି ସଜଦୁହାଁ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସେମିତି ପିଇବା ଭଲ । ନଚେତ୍ ଏକ ଉତୁରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରି ଉଷୁମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପିଇବା ଉଚିତ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କ୍ଷୀରଠାରୁ ଚୀନାବାଦାମ ବା ଆଲମଣ୍ଡ ବାଦାମ ବା କାଜୁ ବାଦାମରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କ୍ଷୀର ଭଲ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଅଳ୍ପ ରୁଟି, ସନ୍ତୁଳା କିମ୍ବା ଚୁଡ଼ା, ପରିବା, ମୁଗଡ଼ାଲିର ସନ୍ତୁଳା କିମ୍ବା ଦଲିଆ ଖେଚୁଡ଼ି କିମ୍ବା ଇଡିଲି କିମ୍ବା ଚକୁଳି ସହ ତରକାରି ଖାଇପାରନ୍ତି । ଅପରାହ୍ନରେ ବି କ୍ଷୁଧା ଅନୁସାରେ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ପାନୀୟ ଯଥା- କୌଣସି ଫଳ ରସ ବା ପଇଡ଼ ପାଣି ବା ଘୋଳ ଦହି ବା ବୁଟଦେଇ ଛତୁଆରେ ଲେମ୍ବୁ ଲୁଣ ସହ ସରବତ ଜୁସ୍ ପିଇପାରନ୍ତି । ଗାଜର- ବିଟ-ଟମାଟୋ- ପାଳଙ୍ଗ ରସରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି, ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଲୁଣ ସହ ପିଇପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ତରଭୁଜ ରସ, କାକୁଡ଼ି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳତା ଅନୁସାରେ ନେଇପାରନ୍ତି । ନଚେତ୍ କୌଣସି ଋତୁଫଳର ସାଲାଡ୍ ବା ସାମାନ୍ୟ ବାଫଦିଆ ଅଙ୍କୁରିତ ମୁଗ ବା ବୁଟରେ ଅନ୍ୟ ସାଲାଡ ପରିବା କୋରି ଲେମ୍ବୁ, ଲୁଣ, ଜିରାଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଲମରିଚ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଚାଟ୍ କରି ଖାଇପାରନ୍ତି । ଯଦି ଦାନ୍ତ ଠିକ୍ ଥାଏ ତେବେ ଚୁଡ଼ାଭଜା ବା ଏହିଭଳି କିଛି ଆହାର ମଝି ମଝିରେ ଖାଇପାରନ୍ତି ।

ଜଳର ଉପଯୋଗ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ (୧) ପିଇବା (୨) ଗାଧୋଇବା । ପିଇବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ବିଷୟ ହେଉଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆଠ ଗିଲାସ (୨.୫ ଲିଟର) ପାଣି ବା ଅନ୍ୟ ତରଳ ପାନୀୟ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ଏକ ଦୁଇ ଗିଲାସ ଏବଂ ଭୋଜନର ଅଧଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ସମୟ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ରାତିରେ ଅଧିକ ପରିସ୍ରା ହେଉଥିଲେ ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ । ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ପାଣି ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ବା ଗରମ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ଭଲ । ଖରାଦିନେ ସାଧାରଣ ପାଣି ଓ ଶୀତଦିନରେ ନଖଉଷୁମ ପାଣିରେ ବୟସ୍କମାନେ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗାଧୁଆଘରେ ସେମାନଙ୍କ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ହାତ ପାପୁଲି ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ରଗଡ଼ି ଅଳ୍ପ ଗରମ କରିବା ପରେ ଗାଧୋଇଲେ ଓ ଗାଧୋଇବା ପରେ ଓଦା ଦେହକୁ ପୁଣି ସେହିଭଳି ଚାପରେ ଗାମୁଛାରେ ପୋଛି ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କ ତ୍ୱଚାରେ ରକ୍ତର ସଂଚାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହ ସ୍ନାୟୁମାନେ ସତେଜ ଓ ସକ୍ରିୟ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଥଣ୍ଡା ଧରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ନାହିଁ ।

ବାୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ମରଣ ରଖିବା ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟ ହେଉଛି ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇ ଶୋଇବା ଅନୁଚିତ । ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ବେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇବା ଜରୁରୀ ହେଲେ ଅତି କମ୍‌ରେ ନାକକୁ ଖୋଲା ରଖିବା ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସହିତ ଝରକା ଖୋଲାଥିବା ଓ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ଘରେ ତଥା ସବୁଜିମା ବାତାବରଣରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ରଖିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଭଲ । ଏହା ସହିତ ସକାଳର କୋମଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ କିଛି ସମୟ ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ କରିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ହିତକର । ପ୍ରତି ଦିନ ତେଲରେ ମାଲିସ୍ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଖରାରେ ବସିବାକୁ ଦେଲେ ବା କୋମଳ ଖରାରେ ଶୁଆଇ ମାଲିସ୍ କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନର ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର ହେଲେ ବି ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତତା ଓ ପରିମାଣ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନଙ୍କର ବୟସ, ଶକ୍ତି ଓ ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଅନୁସାରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ, ସରଳ ଯୌଗିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମରୁ ଯାହା ଉଚିତ ଓ ସମ୍ଭବ, ପେଟବଳରେ, ପିଠିବଳରେ ଓ ବସିବା ସ୍ଥିତିରେ ସରଳ ଯୋଗାସନ, ସରଳ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦିରୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁରୂପ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କୌଣସି ଅଭିଜ୍ଞ ଯୋଗ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ସହ ବାଡ଼ିବଗିଚା ଓ ଘରର ଛୋଟମୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ କରିବା ଭଲ ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଅତି ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲା ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମାନସିକ ସହାନୁଭୂତି ଓ ସମବେଦନା । ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା, ସେମାନଙ୍କଠାରୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପରାମର୍ଶ ନେବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ସହ ସୁଖଦୁଃଖ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ବହୁତ ଖୁସି ହୋଇଥାନ୍ତି ଓ ନିଜକୁ ଏକାକୀ ବା ଅସହାୟ ମନେକରନ୍ତି ନାହିଁ । ବୟସ୍କମାନେ ସେମିତି ତ କୌଣସି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବା ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବା କୌଣସି ହାଲୁକା ଖେଳକୁଦ ବା ମାନସିକ ଖେଳରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିପାରନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ମାନସିକ ଅସହାୟ ଅବସ୍ଥା ଓ ସମୟ ଅତିବାହିତ ନ ହେବା, ସୁଖଦୁଃଖ ହେବାପାଇଁ ସାଥୀ ନ ମିଳିବା ଜରା ମୃତ୍ୟୁର ଭୟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ହେଉଛି ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ ପଦ୍ଧତି ଶିଖି ତାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ବି ଅନେକାଂଶରେ କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ନିଜର ହିଁ ଶ୍ୱାସକୁ ଆଧାର କରି ବାହ୍ୟ ମନକୁ ବଶୀଭୂତ ଏକାଗ୍ର କରିବାର ତଥା ଶରୀରରେ ସ୍ୱଷ୍ଟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସମ୍ବେଦନାକୁ ଆଧାରକରି ଅନ୍ତଃମନରୁ ରାଗ ଦ୍ୱେଷର ବିକାରକୁ କମ୍ କରିବାର ଏହା ଏକ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତି । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ନାନ ଶୌଚ ବା ବାହ୍ୟପରିପାଟୀର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ ।

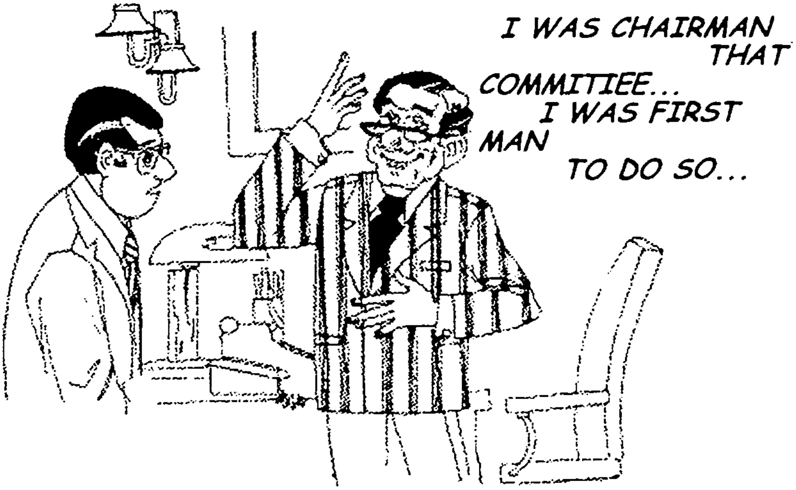
ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାରଦ୍ୱାରା ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ । ଯଥା: ଏନେମା (ପ୍ରାକୃତିକ ଅନ୍ତ୍ରସ୍ନାନ) ଦ୍ୱାରା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଝାଡା ସଫା କରାଯାଇପାରେ, ପେଟର ମାଟିପଟି, ଗରମ ଥଣ୍ଡା ସେକ ଓ ଥଣ୍ଡା ଘର୍ଷଣ କଟିସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ବାୟୁ ବିକାର, କ୍ଷୁଧାହୀନତା ଦୂର କରାଯାଇପାରେ । ଗରମ କଟି ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା, ଅଣ୍ଟା ଦରଜ ଆଦିରେ ଉପଶମ ମିଳେ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାନ ସାରା ଶରୀରର ଓଦାପଟି ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୁଏ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମର ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ କୌଣସି ଅଭିଜ୍ଞ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶରେ ହିଁ ଉପଚାର ନେବା ଉଚିତ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଶ୍ୱାସ, ବାୟୁବିକାର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ସନ୍ଧିବାତ ଆଦି ସମସ୍ୟାରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ବିଶେଷ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧେୟ । ଏହା ସହଜଲଭ୍ୟ ହେବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆହାର ସୁପାଚ୍ୟ, ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ, ସହଜଲଭ୍ୟ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟମୁତାବକ ହେବା ଉଚିତ । ସେଥି ମଧ୍ୟରେ ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳର ଭାତ, ଦଲିଆ, ଚୋକଡ଼ଯୁକ୍ତ ଅଟାର ନରମ ରୁଟି, ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, ମୁଗ, ପରିବା ଦେଇ ପତଳା ଖେଚୁଡ଼ି, ଦଲିଆରେ ଗୁଡ଼ କ୍ଷୀର ଦେଇ ମିଠା କ୍ଷୀରୀ, ସନ୍ତୁଳା, ତରକାରି, ଶାଗ, ଭରତା, ଚଟଣି, ଫଳ, ଶୁଖିଲା ଫଳ, ଫଳରସ, ଲେମ୍ବୁ ମହୁ ସର୍ବତ, ପଇଡ଼ ପାଣି, ବୁଟ ଛତୁଆର ସର୍ବତ, ଘୋଳ ଦହି, ସୁପ୍ (ପରିବା ଝୋଳ) ପତଳା ଗାଈକ୍ଷୀର ବା ବାଦାମ କ୍ଷୀର (କାଜୁ ବାଦାମ ବା ପେସ୍ତା ବାଦାମ ବା ଚୀନାବାଦାମ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକରୁ ୧୫ ରୁ ୨୫ ଗ୍ରାମ ନେଇ ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଭିଜେଇ ବାଟି ୨୫୦ ମି.ଲି. ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ତାକୁ ଗରମ କରି କ୍ଷୀର ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ) ଆଦିରୁ ଯାହା ଅନୁକୂଳ ହୁଏ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆମିଷ ଦ୍ରବ୍ୟ, ମଇଦା, ଚିନି, ବନସ୍ପତି, ତେଲଛଣା ଖାଦ୍ୟ, ପାମ୍ପଡ଼, ମସଲା, ବଜାରଖାଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯେତେ ସମ୍ଭବ କମ୍ କରିବା ଉଚିତ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯଦି ମଧୁମେହ ନ ଥାଏ ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ମହୁ ୩-୪ ଚାମଚ ଖୁଆଇବା ଭଲ । ଏହା ସହ ସେମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅନୁସାରେ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ଜଡ଼ିବୁଟି ଯଥା - ତ୍ରିଫଳା, ତୁଳସୀ, ମେଥି, ବେଲ, ବାସଙ୍ଗ, ବ୍ରାହ୍ମୀ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ରସୁଣ ଆଦି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ ଓ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସାର ସହାୟତା ନେଇ ସେମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ ।

ଯୁଗ ନିର୍ମାଣ ଯୋଜନା
ଲକ୍ଷ୍ମୀମଣ୍ଡପ ଲେନ୍, ପାଲାମଣ୍ଡପ
ବାଦାମବାଡ଼ି, କଟକ



Ego is always associated with feeling of 'I' and 'mine'.
Leave Ego and Be Happy

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ-ମୋର ଅନୁଭୂତି

ଡାକ୍ତର ପଞ୍ଚଶୀଳା ଦାଶ
ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସକ

ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶରୀର ଓ ମନ ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଜରୁରୀ; ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶରୀର, ମନ ଓ ଅତିମାନସ ସ୍ତରରେ ସମତା(balance) ରକ୍ଷା କରେ । ଯାହାକି ଏକ ସୁସ୍ଥ ସନ୍ତୁଳନ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ।

ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବନ୍ତି ଆମେ ଚାଲୁଛୁ, ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛୁ, ଆମର ତ କିଛି ରୋଗ ନାହିଁ ; ତେବେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବୁ କାହିଁକି ? ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏକ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ ଏହା ଶରୀର, ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମତା ରକ୍ଷା କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଚେତନାର ବିସ୍ତାରଣ କରେ । (Expansion of Awareness) ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବଞ୍ଚିବାର ଅର୍ଥ ଶିଖାଏ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କର କିଛି ନା କିଛି ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ, ଅଣ୍ଡାଦରଜ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଛାତି ଜଳାପୋଡ଼ା, ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା, ଅନିଦ୍ରା, ମେଦବହୁଳତା, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା, ଅବସାଦ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଏପରିକି ପାରକିନସନ, ଆଲଜାଇମର, କ୍ୟାନସର ପରି ରୋଗୀମାନେ ଜୀବନର ଶେଷଦୀପକୁ ତେଜିରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଉତ୍ସାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ବୟସର ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ : ସମସ୍ତଙ୍କର ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ପରିପକ୍ୱତା ଆସିଯାଇଥାଏ । ଖଞ୍ଜାଗୁଡ଼ିକରୁ ଗତିଶୀଳତା କମିଯିବା ଆରମ୍ଭ ସହିତ ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ହୃଦୟ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି କମିଯାଇଥାଏ । ହୃଦୟ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ପଠାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ କମିଆସେ । ଶିରା, ଧମନୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କର ନମନୀୟତା ହରାଇଥାନ୍ତି । ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଅଙ୍ଗବିନ୍ୟାସରେ ମଧ୍ୟ ବିକୃତି ଦେଖାଯାଏ । କିଏ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ପଡ଼ିଥାଏ ତ କାହାର ଆଣ୍ଠୁ ଅଣ୍ଟାର ଆରଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଅଙ୍ଗ ବିକୃତିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସବୁ ସଂସ୍ଥାନ ପରି ପରିପାକ ସଂସ୍ଥାନର ପାକ କରିବାର ଶକ୍ତି କମିଥାଏ । ମାତ୍ର ପୂର୍ବ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରୁ ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟ କମାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଣୁ ବଦହଜମି ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀର ଶିଥିଳତା ଯୋଗୁଁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଆଦି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଅଂଶ ହୋଇଯାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

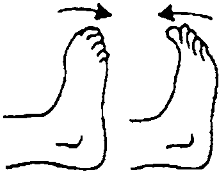
ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାଧାରଣଭାବେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ମନର flexibility କମିଆସେ । ସେଥିପାଇଁ ନୂତନ ତତ୍ତ୍ୱ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଡେରି ଲାଗେ । ନୂତନ ସ୍ଥାନ, ନୂତନ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଚଳିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହା Mental Conditioning ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଯାପନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମନ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଏ । ଲୋକମାନେ ସେହି କଥାକୁ ବାରମ୍ଵାର କହୁଥାନ୍ତି । ପୁରୁଣା କଥାଗୁଡ଼ିକ ବାରମ୍ବାର ମନେପଡ଼େ, ମନକୁ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ କରେ । ପୃଥିବୀର ନୂତନ ନୂତନ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରିପାରି ପୁରୁଣା ଦିନକୁ ସେମାନେ ଚାହିଁ ରହିଥାନ୍ତି । ଯାହାକି ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ Conflict ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହାହିଁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାର ମୂଳ କାରଣ । ଏ ସବୁ ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପବନମୁକ୍ତାସନ ସାରଣୀ-୧ ସହ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନତା (ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ ବନ୍ଧମୁଦ୍ରା, ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ) ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଦୁର୍ବଳ, ସବଳ, ଭୋଗୀ, ରୋଗୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ କରିବାରେ ଲାଭ ଅନେକ । ମାତ୍ର ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ନିୟମିତ, ଠିକ୍ ଭାବେ ଯୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଅଧିକ । ବୟସ୍କଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି, ପୂର୍ବ ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ଅବସ୍ଥାର ସବିଶେଷ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପରେ ହିଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଚୟନ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଯତ୍ନ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏଠାରେ ସମୟ ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା, କ୍ଷମତା ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ମନର ଉତ୍ସୁକତା ହେତୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଶରୀରକୁ ହାଲିଆ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଅଭ୍ୟାସ ସହ ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରତି ସମାନ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

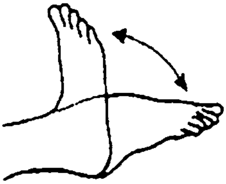
ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଆସନ

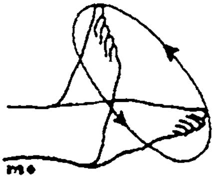
ପବନ ମୁକ୍ତାସନ	-	୧ର ସମସ୍ତ ଆସନ
ପବନ ମୁକ୍ତାସନ	-	୨ ର ଏକ ପାଦଉତ୍ଥାନାସନ, ଏକପାଦ ଚକ୍ରପାଦାସନ, ସୁପ୍ତ ଉଦରାକର୍ଷଣାସନ ।
ପବନ ମୁକ୍ତାସନ	-	୩ର ରଜ୍ଜୁସଞ୍ଚାଳନାସନ, ନମସ୍କାରାସନ ।
ଠିଆହେବା ଆସନ	-	ହସ୍ତ ଉତ୍ଥାନାସନ, ତାଡାସନ,
ବଜ୍ରାସନ ସାରଣୀ	-	ମାର୍ଜାରୀ, ସିଂହଗର୍ଜନାସନ, ଶଶାଙ୍କାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧ ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ ।
ପଛକୁ ନଇଁବା ଆସନ	-	ସ୍ଫିଙ୍ଗ୍‌ସ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧସଲଭାସନ, ସ୍କନ୍ଧରାସନ
ଆଖିପାଇଁ	-	ପାମିଙ୍ଗ୍
ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ	-	ମକରାସନ, ମତ୍ସ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାସନ, ଶବାସନ

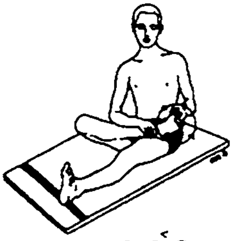
Digitized by PPRACHIN, SOA

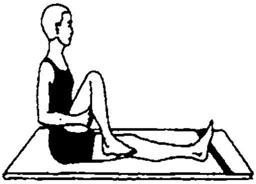
ପବନ ମୁକ୍ତାସନ - ୧

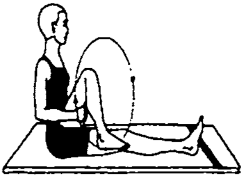

ପାଦାଙ୍ଗୁଳି ନମନ

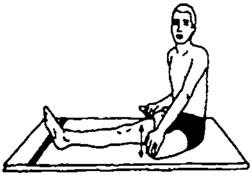

ଗୁଳ୍ଫ ନମନ

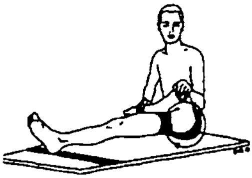

ଗୁଳ୍ଫ ଚକ୍ର


ଗୁଳ୍ଫ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ

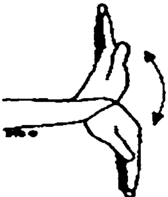

ଜାନୁ ନମନ

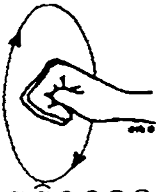

ଜାନୁ ଚକ୍ର

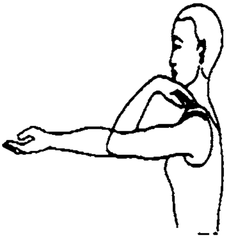

ଅର୍ଦ୍ଧ ତିତଲି

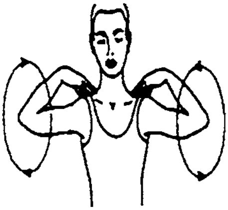

ଶ୍ରୋଣୀ ଚକ୍ର

ମୁଷ୍ଟିକା ବନ୍ଧ


ମଣିବନ୍ଧ ନମନ


ମଣିବନ୍ଧ ଚକ୍ର


କହୁଣୀ ନମନ

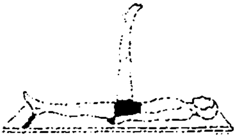

ସ୍କନ୍ଧ ଚକ୍ର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଗ୍ରୀବାସଞ୍ଚାଳନ

ପ୍ରଥମ ଦ୍ୱିତୀୟ
ତୃତୀୟ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆସନ

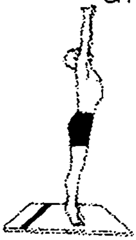


ଉତ୍ତାନ ପାଦାସନ

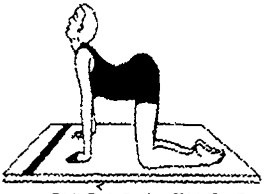
ଏକପାଦ ଚକ୍ର ପାଦାସନ

ଉଦାରକର୍ଷଣ ଆସନ

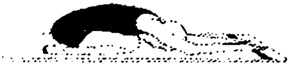
ହସ୍ତଉତ୍ଥାନାସନ



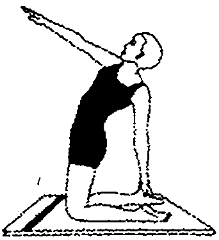
ତାଡାସନ



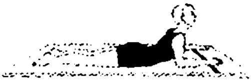
ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ



ଶଶାଙ୍କାସାନ



ଅର୍ଦ୍ଧଉଷ୍ଟ୍ରାସନ

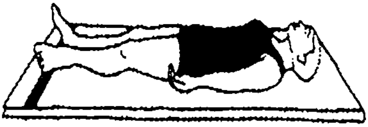


ସ୍ଫିଙ୍ଗ୍ସ ଆସନ

ସ୍କନ୍ଧରାସନ

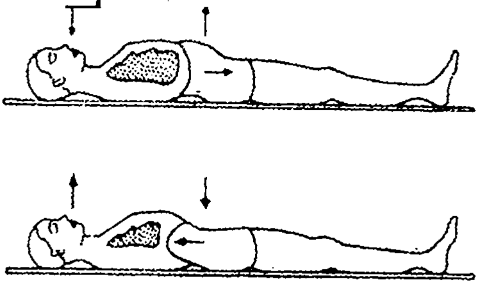
Digitized by PPRACHIN, SOA

ମକରାସନ

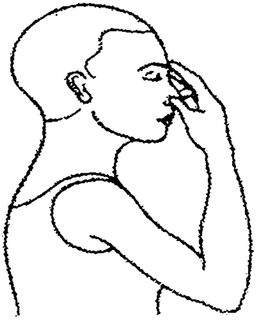


ଶବାସନ

ପ୍ରାଣାୟାମ

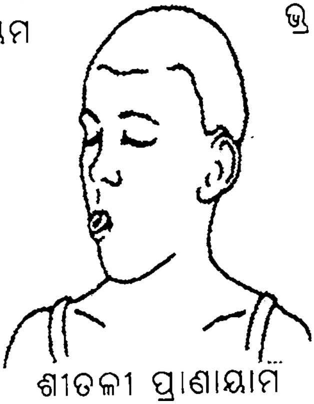


ଆବସମିଲାନ୍ ବ୍ରିଦଙ୍ଗସ୍



ଅନୁଲୋମବିଲୋମ
ପ୍ରାଣାୟମ

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ



ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏହି ସମସ୍ତ ଆସନ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଆସନ । ଆସନଗୁଡିକୁ ସାଧିସାରିବା ପରେ ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବିଶେଷ ଆସନ ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆସନ କରାଯାଇପାରେ ।

ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ

ପ୍ରାଣାୟାମର ଆରମ୍ଭ ଆବଡୋମିନାଲ ବ୍ରିଦିଙ୍ଗ (Abdominal breathing), ଚେଷ୍ଟା (chest breathing) ରୁ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ବୟସ୍କମାନେ clavicular breathing କରିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଶିକ୍ଷା ସହ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ । ଏହାକୁ ୧ ସପ୍ତାହରୁ ୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେହିଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରବା ବିଧେୟ । ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ, ଭ୍ରାମରୀ, ଶୀତଳୀ, ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରଥମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହଜ ଓ ଅଧିକ ଲାଭକାରୀ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ନ ଥିଲେ ଅନ୍ତଃକୁମ୍ଭକ, ବହିଃକୁମ୍ଭକ (ବାୟୁକୁ ଭିତରେ ରଖିବା ଓ ବାହାରେ ରଖିବା) ମଧ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ କପାଳଭାତି ଓ ଭସ୍ତ୍ରିକାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ କରାଯାଇପାରେ । ଯୋଗ ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ସହାୟତା ବିନା ଏ ଅଭ୍ୟାସ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ଗତି, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସଙ୍କୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଜରୁରୀ । ଏହାର ମାତ୍ରାଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ହୃଦୟ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ଯାହା ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଜଣାପଡ଼େ ।

ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବନ୍ଧ, ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନସହ କରିପାରିବେ । ବନ୍ଧ, ମୁଦ୍ରାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୂଳବନ୍ଧ, ବଜ୍ରୋଳୀ, ଅଶ୍ୱିନୀ ସନମୁଖୀ, ପ୍ରାଣମୁଦ୍ରା,ତାଡଗୀ ମୁଦ୍ରା ଆଦି ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର କ୍ଷୟକୁ ରୋକି ଶକ୍ତିକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଥରେ ପରିଚାଳିତ କରେ ଓ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

'ପ୍ରତ୍ୟାହାର' ଅଭ୍ୟାସ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏ ପାର୍ଥିବ ପୃଥିବୀର ଆସକ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ କରେ । ସଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ଆନନ୍ଦ ଜୀବନ ଦିଏ । ଏ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ସ୍ଥାନ,କାଳ, ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା ବିଶେଷ ରୂପେ ପ୍ରଭାବିତ କରି ନ ଥାଏ । ଯାହାକି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ବହୁ ସମୟରେ ସେମାନେ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକରୁ ବିରତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅଭ୍ୟାସର ଗୁରୁତ୍ୱ ବଢ଼ିଯାଏ । ଜପ, ଅନ୍ତରମୌନ, ଯୋଗନିଦ୍ରା, ବିପଶ୍ୟନା ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅଭ୍ୟାସର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବାହାରକୁ ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସ ପରି ମନେହେଲେ ମଧ ଏହା ଧ୍ୟାନର ପୂର୍ବ ପାହାଚ । ଯୋଗନିଦ୍ରାକୁ ଶବାସନରେ, ଅନ୍ତରମୌନକୁ ଖାଇବା, ପିଇବା, ବୁଲିବା ବା କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ବିପଶ୍ୟନା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସବିଶେଷ ବିବରଣୀ ଆଗକୁ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ, ଏହା ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଗତିକୁ ଜୀବନ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସହ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ଏକ ଉପାୟ । ଏକ ନୂତନ ପଥ ଦେଖାଏ ଏ ଅଭ୍ୟାସ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ତଥା ସଂସାର ପ୍ରତି ଥିବା ବିଦ୍ୱେଷ ଦୂର କରେ । ବିଫଳତାକୁ ପଛରେ ପକାଇ ଜୀବନର ସାର୍ଥକତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାର ବାଟ ଦେଖାଏ । ମନର ବହୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଇଚ୍ଛାପ୍ରତି ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଇ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମତା ଆଣିଥାଏ । ଶରୀର, ମନ ପ୍ରତି ସଚେତନତା ବଢ଼େ । ମନର ସୃଜନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ deep relaxation ଦେଇଥାଏ । ଶେଷରେ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଯାହାକି ବହୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ କରେ ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ପ୍ରଥମ ଦିନ ଆସିଥିବା ବେଳର ଚାଲି ଓ ଏକମାସ ପରର ଚାଲିକୁ ନିଖୁଣ ଭାବେ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀରରେ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଆସିଯାଇଛି, ଖଞ୍ଜାଗୁଡ଼ିକର କର୍ମ ଚଞ୍ଚଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି, ଅଙ୍ଗବିନ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ହାତମୁଠା କରିବା, ମଣିବନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ବଳାଗଣ୍ଠି ବୁଲାଇବା ପରି ସରଳ ସାଧାରଣ ଆସନ (ପବନ ମୁକ୍ତାସନ-୧) କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଲାଗେ । ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରିବା ସମୟରେ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଟକ୍‌ଟାକ୍ ହୋଇ ଫୁଟୁଥାଏ । ବହୁଲୋକ ଆସନ କରିବା ପାଇଁ ଭୟ କରନ୍ତି, କାଳେ କ'ଣ ହୋଇଯିବ । କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଆସନ ଶିଖିବାକୁ ସମୟ ବାରମ୍ବାର ପଚାରନ୍ତି । ଆଜି ଶିଖାଇବା ଆସନ କାଲି ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ଏପରି କରୁ କରୁ ପ୍ରାୟ ୧୫-୨୦ ଦିନ ଲାଗିଯାଏ ପବନ ମୁକ୍ତାସନ ସାରଣୀର ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରିବାକୁ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ ମନ କର୍ମ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଉଠେ । ଶରୀରର ଆଳସ୍ୟତା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଦରଜ କମିଯାଏ । ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଛି ବୋଲି ସେମାନେ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ।

ଆସନ ଅପେକ୍ଷା ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଉପାୟ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକ ସମୟସାପେକ୍ଷ ଓ ଅବୋଧ ମନେ ହେଉଥିଲା । ବହୁ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅଭ୍ୟାସ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲା । ତା'ପରେ ବି କିଛି ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ମନ ଉଭୟ ଶିଥିଳ (ରିଲାକ୍ସ) ହୋଇଯାଉଥିଲା । ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କିଛିଦିନ କରିବା ପରେ ବଦହଜମି, ଭୋକ ହେବା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଆଦି ଦୂର ହେବାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ମନେକଲେ । ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ଏକରୁ ଦେଢ଼ମାସ ସମୟ ଲାଗି ଯାଉଥିଲା । ଏ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ହିଁ ସେମାନେ ଯୋଗର ଚମତ୍କାରିତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କଲେ । କେତେକ ଟି.ଭି. ଓ ପୁସ୍ତକରୁ ଦେଖୁଥିବା କଷ୍ଟ ଆସନକୁ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଉଥିଲେ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ଆସନ କରୁ କରୁ ସେମାନେ ନିଜ ଶରୀର କ୍ଷମତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେଲେ ଓ ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଆସନ କଲେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ପ୍ରାଣାୟାମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଘଟିଲା । ଧ୍ୟାନ ନାମରେ ବହୁ ସନ୍ଦେହ ରହିଥିଲା । ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଧ୍ୟାନ କରୁଥିଲେ । ନ ହେଲେ କେବଳ ଆଖି ବନ୍ଦକରି ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବସିବାକୁ ଧ୍ୟାନ ବୋଲି ମନେ କରୁଥିଲେ; ମାତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅଭ୍ୟାସର ଅନୁଭବ ପରେ ସେମାନେ ଏକ ନୂତନ ଜୀବନର ଅନୁଭବ କଲେ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅଭ୍ୟାସର ଅନୁଭୂତିକୁ ସେମାନେ (miracle) ବୋଲି ମନେକରୁଥିଲେ ଓ ଏହାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିବା ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସକୁ ଯେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ ଏ କଥା ଜାଣିପାରିଲେ । ଯୋଗ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ବୋଲି ଉପଲବ୍ଧି କଲେ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଲାଭ ପାଇବା ଆଶାରେ ଆରମ୍ଭରୁ କଠିନ ଆସନ ଓ ଅଧିକ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରି ଶେଷରେ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି ଘଟାଇ ମୋ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ମନେରଖିବା ଉଚିତ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ସରଳ ସହଜ ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଧିକ ଜରୁରୀ ଓ ଲାଭଦାୟକ ।

ଯୋଗରୁ ଲାଭ

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିଥିବା ଓ କରୁଥିବା ବୟସ୍କମାନେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ, ରୋଗମୁକ୍ତ, ଶାନ୍ତିପ୍ରିୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ନୂତନ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଏକ ସାକାର ରୂପ ଦେବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ଜୀବନର ଆନନ୍ଦକୁ ଉପଭୋଗ କରି ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । 'କର୍ମର ନାମ ଯେ ଜୀବନ' ଏହି ଅନୁଭୂତି ହିଁ ମୃତ୍ୟୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର୍ମକ୍ଷମ ରଖେ ସେମାନଙ୍କୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଦ୍ରଷ୍ଟାଭାବ (witnessing attitude) ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କାମ ଧୀରେ ଧୀରେ କର୍ମଯୋଗରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନେ କାମରୁ ଲାଭ ପାଇବାର ଆଶା ଅପେକ୍ଷା ଆନନ୍ଦ ପାଇବାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । କାମ ସେମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଶେଷରେ ସେମାନେ ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁପାଇଁ ବିବ୍ରତ ହେବା କମିଯାଏ । ଏ ସୁନ୍ଦର ପୃଥିବୀକୁ ନୀରବରେ ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ । ବୟସ୍କଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏହାହିଁ ଆନନ୍ଦ, ଆଉ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ।

ଏ ଯୁଗ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାର ଯୁଗ । ଯୋଗ ଏକ ସ୍ୱଳ୍ପ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ, ସାମୂହିକ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି । ଯାହାକି ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ରୋଗମୁକ୍ତ ଜୀବନର ଏକ ସହଜ ଓ ସରଳ ଉପାୟ । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଓ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ, ଏହା ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆରୋଗ୍ୟମ୍
ହରିହର ଘାଟ, ଚାନ୍ଦିନୀଚୌକ୍
କଟକ - ୭୫୩୦୦୨ ଫୋନ୍ ନଂ - ୦୬୭୧-୨୬୦୭୩୧୪

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଶ୍ୟନା

ଶ୍ରୀ ସୁରସିଂହ ପଟ୍ଟନାୟକ
ବିପଶ୍ୟନା ଉପାସକ

ଧ୍ୟାନର ଉପାଦେୟତା ଅପରିସୀମ । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଉତ୍ତେଜନାପ୍ରବଣ ଯୁଗରେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଯେତେବେଳେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି, ସେହିପରି ବେଳରେ ଧ୍ୟାନର ବିଧିବଦ୍ଧ ଉପଯୋଗ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଅତୀବ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଧ୍ୟାନର ବହୁ ମାର୍ଗର ପ୍ରଚଳନ ରହିଛି । ବିଶେଷତଃ ପରିଣତ ବୟସରେ ବୟସ୍କମାନେ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ କର୍ମରୁ ଅବସର ନିଅନ୍ତି, ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା କ୍ରମଶଃ ଶିଥିଳ ହୋଇପଡ଼େ , ସେତେବେଳେ ଅବସରକାଳୀନ ଜୀବନର ପରିଧି ମଧ୍ୟରେ ଧ୍ୟାନର ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରକୃତରେ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ । ଏହା ଜୀବନରେ ଜଟିଳ ସଂଗ୍ରାମର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଅମୃତ ଆଉ ପ୍ରଶାନ୍ତିର ସୃଷ୍ଟି କେବଳ ପ୍ରଦାନ କରେ ନାହିଁ, ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ନୂତନ ସୃଜନଶୀଳ ସମୟର ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରତି ସଙ୍କେତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାରି ଆଧାରରେ ବହୁ ବୟସ୍କ ଏକ କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ତଥା ବିଭାବିମଣ୍ଡିତ ସୃଜନର କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ଯଦି ଯୋଗ ସମନ୍ୱିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଅନ୍ୱେଷଣର ପରିସର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଆଉ ନିବିଡ଼ଭାବେ ରୋମାଞ୍ଚକର ହୋଇଥାଏ । ବହୁ ବୟସ୍କ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ନୂତନ ଭାବେ ଲେଖକୀୟ ବିଦଗ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଥବା ଚିତ୍ତ ଉଦ୍ଦୀପ୍ତକାରୀ ସୃଜନଶୀଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନିଜକୁ ଅଭିଲିପ୍ତ କରି ନବ ଜୀବନର ସନ୍ଧାନରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଜୀବନର ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ଯୋଗ ସମନ୍ୱିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ବଚନାମୃତରେ ଜୀବନ ଧାରାର ମାର୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଏହିଭଳି ଭାବରେ କରାଯାଇଛି ।

ସଵ୍ୱ ପାପସ୍ସ ଅକରଣଂ କୁସଲସ୍ସ ଉପସଂପଦା
ସଚିତ୍ତ ପରିୟୋଦପନଂ ଏତଂ ବୁଦ୍ଧାନୁସାସନଂ

(ଧମ୍ମପଦ ୧୮୩ ତମଗାଥା)

ସମସ୍ତ ପାପକର୍ମରୁ ନିବୃତ ରହି, କୁଶଳ କର୍ମ ସଂପାଦନ କର । ସର୍ବୋପରି ଚିତ୍ତରେ ସଂଚିତ ଆବିଳତାକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ନିର୍ମଳ ହୁଅ । ବୁଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଉପଦେଶ ଯୋଗମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ ପାଇଁ ଏହାହିଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ବ । ଏହି ପ୍ରସ୍ତୁତି ମାଧ୍ୟମରେ ସାଧକ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ।

ବହୁ ଧ୍ୟାନ ବିଧିରେ ଶରୀରର ଶ୍ରମଯୁକ୍ତ ଆସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଧ୍ୟାନ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । କେଉଁଠାରେ କୀର୍ତ୍ତନର ଉଦଣ୍ଡ ନୃତ୍ୟ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଅବା କେଉଁଠାରେ କ୍ଳେଶଯୁକ୍ତ ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ ସମନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତର ନିଶ୍ଚିତ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉପାଦେୟତା ରହିଛି, ଯାହା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଫଳପ୍ରଦ । ମାତ୍ର ବୟସର ଅଗ୍ରଗତି ମଧ୍ୟରେ ଯେତେବେଳେ ବୟସ୍କର ଶରୀରରୁ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ ଆଉ ନିୟମିତ କ୍ଲେଶସାଧ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହିପରି ଏକ ଧ୍ୟାନବିଧିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଯାହା ଶ୍ରମସାଧ ଆଉ କ୍ଲେଶଯୁକ୍ତ ହୋଇ ନ ଥିବ । ଅଥଚ ଅସୀମ ଫଳଦାୟୀ ହୋଇଥିବ । ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ ଏହିଭଳି ଏକ ଧ୍ୟାନର ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ।

ବିପଶ୍ୟନାର ଅର୍ଥ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପଶ୍ୟନା ଅର୍ଥାତ୍ ଦେଖିବା । ବିପଶ୍ୟନା ହେଉଛି କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନ କରି କେବଳ ଦେଖିବା, ଜାଣିବା ଅଥବା ଅନୁଭବ କରିବା । ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ ସଂପର୍କରେ ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ପ୍ରଣୀତ ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ, ମହାସତ୍ତିପଠାନ ସୁତ୍ତ କିମ୍ବା ସଂଯୁକ୍ତ ନିକାୟ ଗ୍ରନ୍ଥର ଅସଂଖ୍ୟ ପଙ୍କ୍ତିରେ ସଙ୍କଳିତ କରିଅଛନ୍ତି ।

ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଲା - ମଣିଷର ମନ ଯେତେବେଳେ ଉଦ୍‌ବେଳିତ ହୁଏ, କ୍ରୋଧିତ ହୁଏ, ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ, ବିଷାଦ ଅଥବା ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ, ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଶରୀରରେ ଦୁଇପ୍ରକାର ଭାବରେ ପ୍ରକଟିତ ହୁଏ । ତାହାର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଖର ହୁଏ । ଆଉ ତାହାର ସମସ୍ତ ଶିରରେ ଏହି ଉତ୍ତେଜନାର ପରିପ୍ରକାଶ ବିଭିନ୍ନ ତରଙ୍ଗ ବା ଉଦ୍‌ବେଳନ ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ସଂବେଦନା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକଟିତ ହୁଏ । ମଣିଷର ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ଧାରାପରି ଏହି ସଂବେଦନା ମଣିଷର ଶରୀରରେ କ୍ଷିପ୍ରତର ଭାବରେ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୃଦୁ ଭାବରେ ଅନବରତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନ ଥିବାରୁ ସହଜରେ ଅନୁଭବ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ଜାଣିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଗତ ହେବାପାଇଁ ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନର ଯୋଗ ଶିବିରରେ ଯୋଗଦାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶରୀରରେ ସଂଚାଳିତ ସଂବେଦନ ବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧ ସଂଯୁକ୍ତ ନିକାୟ ଗ୍ରନ୍ଥର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର କବିତା ମାଧ୍ୟମରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାର୍ମିକ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶିତ କରିଅଛନ୍ତି । ଏହି କବିତାଟି ପାଲି ଭାଷାରେ ରଚିତ ଏବଂ ଏହାର ମୂଳ ପାଲି ରଚନାଟି ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ ସହିତ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା ।

ଗାଥା - ଯଥାମି ବାତା ଆକାଶେ ବାୟନ୍ତି ବିବିଧା ପୁଥୁ,
ପୁରତ୍ଥିମା ପଚ୍ଛିମା ଚ ପି ଉତ୍ତରା ଅଥ ଦକ୍ଷିଣା ॥
ସରଜା ଅରଜ ଚ ପି ସୀତ ଉନ୍‌ହା ଚ ଏକଦା
ଅଧିମତ୍ତା ପରିତ୍ତ ଚ ପୁଥୁ ବାୟନ୍ତି ମାରୁତା ॥

ଯେପରି ଆକାଶରେ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହୁଅନ୍ତି । କେବେ ପୂର୍ବରୁ ତ କେବେ ପଶ୍ଚିମରୁ, କେବେ ଉତ୍ତରରୁ ଅଥବା ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରୁ ବହି ଚାଲନ୍ତି । କେତେବେଳେ ସେହି ବାୟୁ ବାଲିକଣା ସହିତ, କେବେ ବାଲିକଣାବିହୀନ ନିର୍ମଳ, କେବେ ଶୀତଳ ଅଥବା କେବେ ଉଷ୍ଣ, କେବେ ପ୍ରମତ୍ତ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ତ କେବେ ଶାନ୍ତ ଅଥବା ମୃଦୁ ଭାବରେ ବହି ଚାଲନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତଥେ ବିମଂସ୍ମି କାୟଂସ୍ମି ସମୁପ୍ପଜ୍ଜନ୍ତି ବେଦନ,
ସୁଖ ଦୁଃଖ ସମୁପ୍ପତ୍ତି ଅଦୁଖମସୁଖା ଚ ୟା ।।
ଯତୋ ଚ ଭିକ୍ଖୁଆତାପି ସମ୍ପଜ ନ ଇଞ୍ଚନ୍ତ,
ତତୋ ସୋ ବେଦନା ସବ୍ବା ପରିଜାନାତି ପଣ୍ଡିତୋ ।।

ସେହିପରି ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଂବେଦନା ପ୍ରକଟିତ ଅଥବା ସୃଷ୍ଟି ହୁଅନ୍ତି । କେବେ ସୁଖଦ, କେବେ ଦୁଃଖଦ, କେବେ ପୁଣି ସୁଖ ଆଉ ଦୁଃଖବିହୀନ । ଯେବେ ଜଣେ ସାଧକ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରଜ୍ଞାପୂର୍ବକ ଏହି ସମସ୍ତ ସଂବେଦନାକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଜାଣନ୍ତି ଅଥବା ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି, ସେ ପଣ୍ଡିତ ରୂପରେ ଗଣ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ସେ କ୍ରମଶଃ ଏହି ଶରୀର ଭେଦର ସାଧନା ମାର୍ଗରେ ସଂବେଦନାକୁ ଅନାବିଳ ଉପଲବ୍ଧି ମଧ୍ୟକୁ ଆଣି ମୁକ୍ତିପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି ।

ପ୍ରକୃତରେ ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧ କପିଳବାସ୍ତୁର ଗୃହତ୍ୟାଗ ପରେ ସେହି ପରମ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ମହାଅଭିନିଷ୍କ୍ରମଣର ଯାତ୍ରା ପଥରେ ଉତ୍ତର ଭାରତରେ ତତ୍କାଳୀନ ପ୍ରଚଳିତ ସମସ୍ତ ଧ୍ୟାନ ବିଧିର ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରି କୃଚ୍ଛ୍ର ସାଧନାର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ସାଫଲ୍ୟର ନିକଟତର ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଅନ୍ତର୍ମନର ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ରହିଥିବା ବିକାର ରାଶିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିର୍ମୂଳ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା । ଏଣୁ ଜିଗୀଷାର ବହୁ ଅନ୍ୱେଷଣ ପରେ ନିଜର ପ୍ରଜ୍ଞା ଆଧାରରେ ସେହି ଅଲଭ୍ୟ ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉଦ୍ଭାବିତ କରି ଅତ୍ୟନ୍ତ ମନନଶୀଳତାର ସହ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲେ । ପରିଣାମରେ ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧ ସେହି ବୈଶାଖ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ରାତ୍ରିରେ ସମ୍ବୋଧିଲାଭର ପରମ ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚି ନିର୍ବାଣର ପବିତ୍ର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରିପାରିଥିଲେ । ଏହି ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଘଟଣା ଗଭୀର ସାଧନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରମ ବିସ୍ମୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଥିଲା ଆଉ ଇତିହାସର ପତିଆରାକୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିଥିଲା । ଏହା ଥିଲା ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ ବିଧି ପ୍ରୟୋଗର ସର୍ବୋତ୍ତମ ପରୀକ୍ଷଣ କ୍ଷେତ୍ର । ଏହି ବିଧିର ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଗର ବିଧିକୁ ମହାସତିପଠାନ ସୁତ୍ତ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ବକ୍ତବ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧ ପରିପ୍ରକାଶ କରିଅଛନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ତକୁ ଆଧାର କରି ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବିଭିନ୍ନ ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଦଶଦିନିଆ ଧ୍ୟାନ ଶିବିର ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ତରରେ ଏହି ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ ଶିଖିବା ଲାଗି ସାଧକ କୌଣସି ଧ୍ୟାନକେନ୍ଦ୍ରରେ ଦଶଦିନ ଲାଗି ସାଧନା ଶିବିରରେ ଯୋଗଦାନ କରେ । ଏହି ଦଶଦିନ ଧରି ବାହାର ଜଗତର ସମସ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଛିନ୍ନ କରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଗଭୀର ନୀରବତା ମଧ୍ୟରେ ସାଧକ ଧ୍ୟାନବିଧିର ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରେ । କିଛି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗୁମ୍ଫା ବା ଶୂନ୍ୟାଗାରରେ ଧ୍ୟାନ କରିବାର ବିଶେଷ ଅବକାଶ ମିଳିଥାଏ । ଏହାର ଅନୁଭୂତି ନିଶ୍ଚୟ ଅଜଣା ପଥର ଯାତ୍ରା ପରି ରୋମାଞ୍ଚକର ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସାଧନା ଦିବସର ପ୍ରଥମ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆଗାମୀ ଦଶଦିନର ସାଧନା ଶିବିର ଲାଗି ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତି ପଞ୍ଚଶୀଳ ପାଳନ ଲାଗି ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଏ । ଏହି ପଞ୍ଚଶୀଳ ହେଉଛି ପ୍ରାଣୀ ହତ୍ୟା, ଅନଧିକାର ବସ୍ତୁର ଅପହରଣ, ବ୍ୟଭିଚାର, ମିଥ୍ୟା, ପର ନିନ୍ଦା, କଟୁ ଓ ଚୁଗୁଲି ବଚନ କହିବା ଏବଂ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ସହିତ ଜୁଆ ଖେଳିବା ଆଦି କର୍ମରୁ ବିରତ ରହିବା । ଏହି ଶୀଳ ପାଳନ ଫଳରେ ମନ ଶାନ୍ତ ଓ ସମାହିତ ହୁଏ ।

ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଡେଇଁ ବୁଲୁଥିବା ଚପଳ ବାଛୁରୀକୁ ଖୁଣ୍ଟିରେ ବାନ୍ଧି ଆୟତ୍ତ କଲାପରି, ଚଞ୍ଚଳ ଓ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ମନକୁ ଶ୍ୱାସର ଖୁଣ୍ଟିରେ ବାନ୍ଧି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ, ମନ ଉଦ୍‌ବେଳିତ କିମ୍ବା ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ହେଲେ ଶ୍ୱାସର ଗତି ପ୍ରଖର ହୁଏ । ତେଣୁ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ମନର ଗତିକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବାର ଅଦ୍ଭୁତ କ୍ଷମତା ରହିଛି ।

ସାଧନା ଶିବିରର ପ୍ରଥମ ତିନି ଦିନରେ ସାଧକ ସହଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତିରେ ଯାଆ ଆସ କରୁଥିବା ନିଜର ନିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନକୁ ନିବଦ୍ଧ ରଖେ । ନାସିକାର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ଜଗୁଆଳି ପରି ମନକୁ ସ୍ଥାପନ କରି ଶ୍ୱାସର ଯିବାଆସିବାକୁ ଜାଗ୍ରତଶୀଳ ହୋଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେ । ଏହା ଫଳରେ ମନ ପ୍ରଥମେ ଧାଁ ଦଉଡ଼ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ ମଧ୍ୟ କିଛିକାଳ ପରେ କ୍ରମେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଶ୍ୱାସର ବେଗ କ୍ରମେ ଧୀର ହୋଇ, ସ୍ୱାଭାବିକ ରୀତିରେ ଗତିଶୂନ୍ୟ ହେଲାପରି ବୋଧହୁଏ । ଏହା ପ୍ରାଣାୟାମ ପରି ଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାର ସାଧନା ନୁହେଁ । ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କେବଳ ଜାଗ୍ରତ ମନ ଶାନ୍ତ ଓ ନିର୍ମଳ ହେଉଥିଲାବେଳେ, ସହଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଗହନ ମନକୁ ବିକାରମୁକ୍ତ ଓ ନିର୍ମଳ କରେ । ଏହି ଅନୁଧ୍ୟାନର ସାଧନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିରାପଦ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ସମସ୍ତ ବାଧାବିଘ୍ନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଅଶେଷ କ୍ଷମତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଜାଗରୂକ ରହି କ୍ରମାଗତ ତିନିଦିନ ଧରି ସାଧକ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କଲା ପରେ ନାସିକାର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ଅଥବା ଓଠରେ କିଛି ସମ୍ବେଦନାର ସ୍ପର୍ଶ ମିଳିଥାଏ । ସମ୍ବେଦନାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଦେହର କିଛି ଅଂଶରେ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭୂତି । ଏହା ହୁଏତ ଶରୀରର ଭାରି ଅଥବା ହାଲୁକାପଣ, କିଛି ଉତ୍ତାପ, ଜ୍ୱଳନ, ଶୀତଳତା, ସଂକୋଚନ କିମ୍ବା ପ୍ରସାରଣ ଅଥବା ଶରୀର ଉପରେ ରଗରଗ ବା ଝିମଝିମ ଭାବର ପ୍ରକାଶ କିମ୍ବା ପ୍ରକମ୍ପନ ।

ଚତୁର୍ଥ ଦିବସଠାରୁ ବିପଶ୍ୟନାର ମୁଖ୍ୟ ସାଧନା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ନାସିକାର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ କିମ୍ବା ଉପର ଓଠରେ ଜାଗରିତ ହେଉଥିବା ସମ୍ବେଦନାକୁ ଜାଣିସାରିଲା ପରେ ଏହି ସମ୍ବେଦନାକୁ ଆପାଦମସ୍ତକ ଶରୀରରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଏ । ଶିରଠାରୁ ପାଦପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାଗ୍ରତ ମନକୁ ଆବର୍ତ୍ତିତ କରି ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ପ୍ରସାରିତ ଏହି ସମ୍ବେଦନାକୁ ଅନୁଭବ କରାଯାଏ ।

ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ସପ୍ତମ ଦିବସ ବେଳକୁ ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ଏହି ସମ୍ବେଦନାର ଅନୁଭୂତି ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । କ୍ରମେ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଶରୀରରେ ଏହି ସମ୍ବେଦନାର ସ୍ରୋତ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବହିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି ଅନୁଭୂତିରେ କଳ୍ପନାର ଲେଶ ମାତ୍ର ସ୍ଥାନ ନ ଥାଏ । ଏଠାରେ କିଛି ମଧ୍ୟ ଆରୋପିତ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହା ହେଉଛି 'ଯଥା ଭୂତ ଜ୍ଞାନ ଦର୍ଶନଂ' । ତେଣୁ ଯେଉଁଠାରେ ଯେଉଁ ଭାବରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି - ତାହାକୁ ସେହିପରି ଭାବରେ ଅନାସକ୍ତ ରହି ଦର୍ଶନ କରିବା । କେତେବେଳେ ଏହି ସମ୍ବେଦନା ସୂକ୍ଷ୍ମ, କ୍ଷିପ୍ର ଓ ସୁଖଦ ହୋଇଥାଏ ତ ଅନ୍ୟବେଳେ ଏହା ହୋଇଥାଏ ସ୍ଥୂଳ, ଧୀର ଆଉ ଦୁଃଖଦ ।

ସମ୍ବେଦନା ହେଉଛି ଗହନ ମନର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ତେଣୁ ଜାଗ୍ରତ ମନ ଏହା ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ବିପଶ୍ୟନାର ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ଶରୀରରେ ପ୍ରକଟିତ ଏହି ସମ୍ବେଦନାକୁ ବେଳେ ବେଳେ ତଟସ୍ଥ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରେ । ତଟରେ ରହି ନଦୀର ପ୍ରଖର ପ୍ରବହମାନ ସ୍ରୋତକୁ ନିରାସକ୍ତ ଭାବେ ଦର୍ଶନ କରିବା ହେଉଛି ତଟସ୍ଥ ଭାବ । ଏହି ତଟସ୍ଥ ବା ସାକ୍ଷୀ ଭାବରେ ସମ୍ବେଦନାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ ମନରୁ ଅହଂ ଭାବ କିଛି ପରିମାଣରେ ଦୂର ହୁଏ ।

ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା ସମ୍ବେଦନାକୁ ସାକ୍ଷୀ ବା ଦ୍ରଷ୍ଟା ରୂପରେ ବିରାମହୀନ ଭାବେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ, ଜାଗ୍ରତ ମନର ଉତ୍ତେଜନା ତଥା ଗହନ ମନରେ ସଂଚିତ ସଂସ୍କାରର ବିକାର, ସମ୍ବେଦନା ରୂପରେ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏହି ସଂବେଦନା ଶରୀର ଉପରେ କିଛି ସମୟ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାବିହୀନ ଚିତ୍ତରେ ଏହାକୁ କ୍ରମାଗତ ରୂପରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ ଏହି ବିକାରଯୁକ୍ତ ସଂବେଦନା କ୍ରମଶଃ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଲୋପ ପାଇଥାଏ । କିଛି କାଳ ପରେ ଗହନ ମନର ଅନ୍ତରାଳରେ ସଂରକ୍ଷିତ ଥିବା ବିକାରବଦ୍ଧ ଗ୍ରନ୍ଥି ସବୁ ସ୍ଥୂଳ ଓ ଦୁଃଖଦ ସମ୍ବେଦନା ଭାବରେ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରକଟ ହୁଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ସମତାଭରା ଚିତ୍ତରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଦର୍ଶନ ଫଳରେ ଏହି ବିକାରର ଗ୍ରନ୍ଥି ସବୁ ବିଚଳିତ ହୋଇ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧ କହିଛନ୍ତି ଯେ -

'ଖୀଣଂ ପୁରାଣଂ ନବ ନତ୍ଥି ସମ୍ଭବଂ ନିବ୍ବନ୍ତି ଧିରା ଯଧାୟଂ ପଦିପୋ'

ପୁରୁଣା ସଞ୍ଚିତ ସଂସ୍କାରର ବିକାର କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଲୋପ ପାଇଯାଏ । ନୂତନ ସଂସ୍କାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଲ ସରିଯାଇଥିବା ଦୀପ ଲିଭିଗଲା ପରି ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାର ଓ ବିକାରର ସମାପ୍ତିରେ ମନ ପରମ ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ସାଧନାର ଦଶମ ଦିବସରେ ସୀମାହୀନ ମୈତ୍ରୀର ତରଙ୍ଗକୁ ଶରୀରରେ ଧାରଣ କରି ସମସ୍ତ ଜଗତକୁ ପ୍ରେରିତ କରାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନର ବିଧିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ ଲାଗି ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ।

ଦଶମ ଦିବସ ଶେଷ ବେଳକୁ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ବିକାର କିଛି କମିଯାଇ ମନର ଭାର ହାଲୁକା ହୁଏ । ଚିତ୍ତରୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କମିଯାଇ ରାଗ ଦ୍ୱେଷର ଜ୍ୱାଳା କିଛି ପରିମାଣରେ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ଆଉ ମନରେ ସଞ୍ଚରିଯାଏ ଗଭୀର ପ୍ରଶାନ୍ତିର ପାରାବାର । ଏହିପରି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସାଧନାର ପ୍ରଥମ ଦିବସରୁ ପଞ୍ଚଶୀଳ ପାଳନ କରି,ଏହି ସହଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସର ଆଧାରରେ ଧ୍ୟାନ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ଚତୁର୍ଥ ଦିବସରୁ ଶରୀରରେ ଅନୁଭୂତ ସମ୍ବେଦନାର ଅନୁଧ୍ୟାନରେ ମନ ଓ ଶରୀରର ଯଥାର୍ଥ ସ୍ୱରୂପକୁ ଅବଲୋକନ କରାଯାଏ । ଫଳରେ ପ୍ରଜ୍ଞାର ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟେ । ଏହିପରି ଶୀଳ, ସମାଧି ଓ ପ୍ରଜ୍ଞାର ସମନ୍ୱିତ ସାଧନା ହେଉଛି ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ ।

ଜଣେ ବୟସ୍କ ସାଧକ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ବିପଶ୍ୟନା ଶିକ୍ଷା କରି ଫେରିଲା ପରେ ସକାଳର ଶାନ୍ତ ବେଳାରେ ଆଉ ସାୟଂକାଳରେ ରାତିର ଶୟନ ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ତତଃ ଘଣ୍ଟାଏ ଲେଖାଏଁ ଧ୍ୟାନ କରିବାର ବିଧି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି । ଧ୍ୟାନ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ପରେ ଯଦି ଅଧିକ ସମୟ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଏହି ଉପଲବ୍ଧ ସମୟକୁ ଧ୍ୟାନରେ ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ନିଜର ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ମାସରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସାଧନାରେ ବ୍ରତୀ ରହିବାର ବିଧି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ଧ୍ୟାନରେ ଦୈହିକ ଶ୍ରମର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥିବାରୁ ଏହା ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଟେ । କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ବହୁ ସମୟ ଧରି ଏହି ଧ୍ୟାନରେ ନିମଗ୍ନ ରହିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ । ସମଗ୍ର ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ଏହି ସାଧନାର ଅବଲମ୍ବନ ମାଧ୍ୟମରେ ସାଧକ ମନରେ ସଂଚିତ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷକୁ ନିର୍ମୂଳ କରି ମୁକ୍ତିର ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ ।

ବୟସ୍କମାନେ ସମସ୍ତ କର୍ମରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କର୍ମ ସହିତ ଧ୍ୟାନକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ବୟସ୍କ ସାଧକ କୌଣସି ସୃଜନଶୀଳ କର୍ମରେ ମନକୁ ଅଭିନିବେଶ କରିବା ସହିତ ଧ୍ୟାନରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ନିମଗ୍ନ ରହିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଫଳରେ ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନର ଉପଲବ୍ଧ ପରିଣାମ ଜୀବନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ଗତିପଥକୁ ସୁମାର୍ଗରେ ସଂଚାଳିତ କରିଥାଏ । ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ ପଳାୟନର ମାର୍ଗ ନୁହେଁ, କର୍ମରେ ନିବିଷ୍ଟ ରହିବା ପାଇଁ ଏହି ଧ୍ୟାନ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ମାତ୍ର ଯଦି କିଛି ବୟସ୍କ, ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନକୁ ଜୀବନର ଗତିଧାରା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ଏହାଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ସମୟ ହିଁ ଧ୍ୟାନର ସମୟରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସୁଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧ୍ୟାନରେ ବିନିଯୋଗ କରିବାଦ୍ୱାରା କେବଳ ଜୀବନ ଶାନ୍ତିପ୍ରଦ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାବିହୀନ ହୁଏ ନାହିଁ, ଅନ୍ତର୍ମନରେ ସଞ୍ଚିତ ଥିବା ସମସ୍ତ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷର ଗ୍ରନ୍ଥି କ୍ରମଶଃ ଉନ୍ମୀଳନ ହୋଇ ସାଧକ ମୁକ୍ତିର ଅନ୍ତିମ ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଧ୍ୟାନର ଏହି ଅନ୍ତିମ ସ୍ଥିତିର ଉପଲବ୍ଧିକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାର୍ମିକ ଭାବେ ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧ ପ୍ରକାଶିତ କରିଅଛନ୍ତି । - ପାହାଡ଼ଘେରା ନିର୍ମଳ ହ୍ରଦର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଜଳରେ ଖେଳି ବୁଲୁଥିବା ମାଛ, କୁମ୍ଭୀର, ସାଙ୍ଗୁଚ ସବୁ ପରିଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଲା ପରି ସାଧକ ତାହାର ନିର୍ମଳ ଚିତ୍ତର ଅନ୍ତରାଳରେ ଛପି ରହିଥିବା କାମନାର ବଦ୍ଧ ଗ୍ରନ୍ଥି ଆଉ ଆସ୍ରବର ବିକାରମାନଙ୍କୁ ଠାବ କରେ । ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଧ୍ୟାନର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଫଳରେ ଏହି ବଦ୍ଧ ଗ୍ରନ୍ଥି ସବୁ ଖୋଲିଯାଇ ସାଧକ ହୁଏ ନିର୍ମଳ, ଆଉ ବିକାରର ଆସ୍ରବ ସବୁ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ସାଧକ ହୁଏ କ୍ଷୀଣାସ୍ରବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସମସ୍ତ ଅବିଦ୍ୟା ଓ ଆବିଳତାକୁ ଉନ୍ମୀଳନ କରି ସାଧକ ଯାତ୍ରା କରେ ମୁକ୍ତିର ପଥରେ । ଏହି ଥିଲା ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣିତ ସାଧନାର ଯାତ୍ରା ପଥରେ ଅନ୍ତିମ ମାର୍ଗର ଏକ ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ବିବରଣୀ ।

ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ପ୍ରଦର୍ଶିତ ସାଧନାର ଏହି ମାର୍ଗରେ କର୍ମ ହିଁ ସମସ୍ତ ବନ୍ଧନ ଓ ମୁକ୍ତିର ମୂଳ ଭିତ୍ତିଭୂମି । କର୍ମର ଆଧାରରେ ସବୁକିଛି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଉତ୍ତମ କର୍ମ ହିଁ ସାଧନାର ମୂଳ ଆଧାର । ଏଥିପାଇଁ ଶୀଳ ପାଳନପୂର୍ବକ ପ୍ରଜ୍ଞାର ଉନ୍ମୀଳନ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ଏହାର ଆଧିଭରେ ଧ୍ୟାନ ଉତ୍ତୁଙ୍ଗ ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚେ ଏବଂ ଉତ୍ତମ କର୍ମ ପାଇଁ ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତତର ହୁଏ । ଭଗବାନ୍ ବୁଦ୍ଧ ଦଶଧର୍ମ ସୂତ୍ରରେ,କର୍ମର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟକୁ ଏହିଭଳି ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିଅଛନ୍ତି, ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବ ପାଇଁ ପ୍ରଣିଧାନଯୋଗ୍ୟ ।

''କମ୍ମସ୍ସ କୋମିହ, କମ୍ମ ଦାୟାଦୋ, କମ୍ମଯୋନି, କମ୍ମବନ୍ଧୁ, କମ୍ମପଟି ସରଣୋ, ଯଂ କମ୍ମ କରିସମାମି କଲ୍ୟାଣ ବା ପାପ କମ୍ମ ବା ତସ୍ସ ଦାୟୋଦ ଭବିସାସ୍ମି ।'' (ଦଶଧର୍ମ ସୂତ୍ର)

ମୋର ବର୍ତ୍ତମାନର ସ୍ଥିତି, ମୋର ପୂର୍ବର ପୁଞ୍ଜୀଭୂତ କର୍ମର ଫଳ । କର୍ମ ହିଁ ମୋର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ, କର୍ମ ହିଁ ମୋର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥିତିର ନିୟନ୍ତା, କର୍ମ ହିଁ ମୋର ବନ୍ଧୁ, କର୍ମ ହିଁ ମୋର ଆଶ୍ରୟ । କଲ୍ୟାଣ କିମ୍ବା ପାପ କର୍ମ, ଯେଉଁପରି କର୍ମ କରିବି ତାର ଫଳ ହିଁ ଭୋଗିବି ।

ଏହି ସଂସାରରେ କର୍ମ ହିଁ ଅଲଂଘନୀୟ
ଏହାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ସମଗ୍ର ଜଗତ ସଂଚାଳିତ ।
ଏହାହିଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଧାର ।
ଆଉ ସମସ୍ତ ଧ୍ୟାନର ମୂଳ ଭିତ୍ତିଭୂମି ।
ପ୍ରକୃତରେ ଏହି କର୍ମ ହିଁ ମୋର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ,
କର୍ମ ହିଁ ମୋର ସ୍ଥିତି, କର୍ମ ହିଁ ମୋର ବନ୍ଧୁ
ଆଉ କର୍ମ ହିଁ ମୋର ଅନ୍ତିମ ଆଶ୍ରୟ ।

ବତୀଘର ଛକ,
ଗୋପାଳପୁର, ଗଞ୍ଜାମ

ବି.ଦ୍ର.: ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହି ବିପଶ୍ୟନା ଧ୍ୟାନ ଶିବିର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଅଛି, ମାତ୍ର ଜଟଣୀର ବଡ଼ତୋଟାଠାରେ ଏହା ନିୟମିତ ଭାବେ ତିନିମାସ ଅନ୍ତରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ

ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ

ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ନାୟବିକ, ମାନସିକ ତଥା ଭାବନାତ୍ମକ ଉଦ୍‌ବେଗ ହିଁ ବୟସ୍କ ଜୀବନର ଦୁଃଖ ତଥା ପୀଡ଼ାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଶରୀରର ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଦୋଷପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ରାବ ହେତୁ ମାନସିକ ଚାପ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ, ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଅଥବା ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଭାବନାତ୍ମକ ଅସନ୍ତୁଳନ ହିଁ ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ପଦାର୍ଥ ବା ଭୌତିକତା ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନଧାରଣ କରୁଥିବା ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଅଧିକ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ମାନସିକ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ନୁହନ୍ତି । ଯଦିଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ ସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଚାଲିଛି,ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ବିଚାର, ବ୍ୟବହାର, ଦାର୍ଶନିକ ଉପଦେଶ ଆଦିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱାତ୍ମକ ମନେହୁଏ ।

ଆମର ଅବଚେତନ ମନ ତଥା ଏହାର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଜୀବନର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ତରଦାୟୀ ଅଟନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ନିଜର ଅବଚେତନ ମନକୁ ଅବତରଣ କରିପାରିବାର କ୍ଷମତା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହା ହେଲେ ହିଁ ଆଧୁନିକ ମନୁଷ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନିଜର ରୁଗ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଉପଚାର ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ରାଜଯୋଗର ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହୋଇ ନିଜ ଚେତନାକୁ ଆବୃତ କରିଥିବା ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ସମାପ୍ତି ଘଟାଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ଏକ ବାସ୍ତବତାରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଧ୍ୟାନ କୌଣସି ଧର୍ମ, ଦର୍ଶନ, ଆସ୍ଥା ତଥା ଅନାସ୍ଥା ଭାବର ବିରୋଧୀ ନୁହେଁ । ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଭୟ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବିକ୍ଷେପର ପରିସମାପ୍ତି ଘଟିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ତଥା ବ୍ୟବହାରରେ ଏକ ରଚନାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଧ୍ୟାନ କଣ ?

ଧ୍ୟାନ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥା କିମ୍ବା ସମ୍ମୋହନ ବିଦ୍ୟା ନୁହେଁ । ଏହା ଏଭଳି ଏକ ସ୍ଥିତି, ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟକୁ ନିଜ ଭିତରର ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଏ ଏବଂ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବାର କଳା ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ! ଧ୍ୟାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଦୁଇଟି କ୍ରମାଗତ ଅବସ୍ଥା ରହିଛି । ଯାହାକୁ ଚେତନାର ନିଷେଧ ତଥା ବିସ୍ତାର କୁହନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଆକର୍ଷଣ କରି ମନକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବାପୂର୍ବକ କୌଣସି ଏକ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ସ୍ଥିର ରଖାଯାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ସ୍ଥିତି କୁହନ୍ତି । ଏହାପରେ ଚେତନା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭବକୁ ଅତିକ୍ରମ କରେ ଅର୍ଥାତ୍ ତାହାର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବିସ୍ତାର ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଧ୍ୟାନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ

ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତରଙ୍ଗ (Brain waves) ଉପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ଗବେଷକମାନେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ପୁନଃ ସଂଘଟନ (frequency) ଏବଂ ବିସ୍ତୃତି (amplitude) ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଏହି ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଚାରି ପ୍ରକାରେ ବିଭାଜନ କରାଯାଇଛି । ଯଥା - ବିଟା (Beta), ଆଲ୍‌ଫା (Alpha), ଥିଟା (Theta) ଓ ଡେଲ୍‌ଟା (Delta) । ତରଙ୍ଗ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଃସୃତ ହୁଏ ଏବଂ ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଏହାର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବୌଦ୍ଧିକ ଚିନ୍ତନ କରୁ , ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଥା'ନ୍ତି । ଆମର ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଅଥବା ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିରେ ଏହି ତରଙ୍ଗ ନିଃସୃତ ହୁଏ । ଏହାର ଗତି ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ୧୩ ଚକ୍ର । ଆଲ୍‌ଫା ତରଙ୍ଗ ଧ୍ୟାନର ମୃଦୁ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଃସୃତ ହୁଏ ଏବଂ ମନର ଶାନ୍ତ, ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଃସୃତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଅବସ୍ଥା ସହ ଏହାର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ଆଲ୍‌ଫା ତରଙ୍ଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗୀ ତଥା ଜେନ୍ ବୌଦ୍ଧମାନଙ୍କ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେତେବେଳେ ବୌଦ୍ଧିକ ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଥା'ନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆଲ୍‌ଫା ତରଙ୍ଗ ପ୍ରବାହିତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହାର ଗତି ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ୮ରୁ ୧୩ ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଥିଟା ତରଙ୍ଗ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଦିଏ । ଏହା ଅଚେତନ ମନ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ, ତୀବ୍ର ସୃଜନଶୀଳତା, ଆନନ୍ଦ ତଥା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାତୀତ ଅନୁଭୂତି ସମୟରେ ଏହି ତରଙ୍ଗ ନିଃସୃତ ହୁଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଃସୃତ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବିରଳ । ଏଥିପାଇଁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ତରଙ୍ଗର ଗତି ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ୪ରୁ ୭ ଚକ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଡେଲ୍‌ଟା ତରଙ୍ଗ ପ୍ରଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥା ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଏକ ଟେପ୍‌ରେକର୍ଡର ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଜ୍ଞାନାର୍ଜନ କରିବା ସମ୍ଭବ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଅଚେତନ ମନ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସିଧାସଳଖ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ଗତି ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ୪ ଚକ୍ରରୁ କମ୍ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକର ବିସ୍ତୃତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୀର୍ଘ ।

(Electro Encephalo Graph, EEG) ନାମକ ଏକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପକରଣ ଦ୍ୱାରା ଉପରୋକ୍ତ ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱରୂପ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇଛି । ଏହା ଏଭଳି ଏକ ବିସ୍ତାରକ ପ୍ରଣାଳୀ, ଯାହାକି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକର ସୂଚନା ଦିଏ, ଯାହାକି ଏକ (Pen- recorder) ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାଫ୍‌ରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଯାଏ । ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଏଥିରୁ ସୂଚନା ମିଳେ । ତା'ପରେ ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆକୃତିରୁହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନର ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଇଂରାଜୀରେ (biofeed back) କୁହାଯାଏ । ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ଉଦ୍ୟମ କରେ, ତେବେ ତା'ର ମନଃସ୍ଥିତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବା ସହଜ ହେବ । ଏହା କେବଳ ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ । ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରମାଣ କରିସାରିଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବଳରେ ହୃଦୟର ଗତି, ଶ୍ୱାସପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଦିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିପାରେ, ଯାହାକି ଯୋଗୀମାନେ ବିଗତ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ କରି ଆସିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତନ ସହିତ ଯୋଗସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ।

ଧ୍ୟାନର ବିଧି

ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ଯୋଗଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅଥବା କ୍ୟାସେଟ୍‌ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ଧ୍ୟାନର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ରହିଛି । ତେବେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ କିଛିଦିନ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସହଜ ସରଳ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଧ୍ୟାନର ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଆମେ ସହଜ ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସର ବିଧି ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା, ଯେଉଁଥିରେ ତିନୋଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିହିତ । (୧) ଶରୀରର ସ୍ଥିରତା (କାୟ ସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟମ୍) (୨) ଅନ୍ତର୍ମୌନ (୩) ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନତା ।

କାୟାର ଅର୍ଥ ଶରୀର ଓ ସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟମ୍‌ର ଅର୍ଥ ସ୍ଥିରତା । ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ଶରୀର ପ୍ରସ୍ତର ମୂର୍ତ୍ତି ଭଳି ସ୍ଥିର ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ହେଉଛି ସର୍ବପ୍ରଥମ ସାଧନା, ଯାହାର ଅଭ୍ୟାସ ସାଧକପାଇଁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ତେଣୁ ଧ୍ୟାନୋପଯୋଗୀ ଆସନ ଯେପରିକି ପଦ୍ମାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧ ପଦ୍ମାସନ, ସିଦ୍ଧାସନ, ସ୍ୱସ୍ତିକାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଆସନ ସାଧକ ବାଛିନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁଥିରେ କି ସ୍ଥିର ହୋଇ ଏକକାଳୀନ କିଛି ସମୟ ବସି ରହିପାରିବ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧକ ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ, ଅର୍ଥାତ୍ ବନ୍ଦ ଆଖିରେ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବେ । ଯେପରି ଦର୍ପଣରେ ନିଜର ପ୍ରତିବିମ୍ବକୁ ଦେଖନ୍ତି, ସେହିପରି ମାନସିକ ଦର୍ପଣରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଦେଖିବେ ଯେ ଗ୍ରୀବା, ପିଠି, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ଅଛି କି ନାହିଁ, ଶରୀରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ ପୀଡ଼ା ବା କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି କି ଇତ୍ୟାଦି । ଏହିପରି ଭାବରେ ନିଜକୁ ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମର ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣିବା ପରେ ନିଜର ଚେତନାକୁ 'ଭ୍ରୂ' ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗ୍ରନ୍ଥି (Pineal Gland) । ଯାହାକୁ ଯୋଗ ପରିଭାଷାରେ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର କୁହାଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜ ମନକୁ ମନ କହିବେ ଯେ ମୁଁ ଅନ୍ତଃମୌନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ।

ସଂସ୍କୃତରେ ଅନ୍ତଃର ଅର୍ଥ ଭିତର ଓ ମୌନର ଅର୍ଥ ଶାନ୍ତ । ନିଜ ଭିତରେ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ରହିବା ପାଇଁ ହିଁ ଅନ୍ତଃମୌନ । ଏହା ଏକ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସାଧନା ଅଟେ । ଏଥିରେ ସାଧକକୁ ଆନ୍ତରିକ କୋଳାହଳ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଦୈନିକ ଜୀବନରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ନିରନ୍ତର ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହେତୁ ମନ ସର୍ବଦା ଚଞ୍ଚଳ ରହେ । ତେଣୁ ଅନ୍ତଃମୌନ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ସାଧକ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ କୌଣସି ଏକ ଧ୍ୟାନୋପଯୋଗୀ ଆସନରେ ବସି କାୟାସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟମ୍ ଅଭ୍ୟାସ ସହ 'ଭ୍ରୂ' ମଧ୍ୟରେ ଚେତନାକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ପରେ ମନ ଭିତରେ ଆସୁଥିବା ସମ୍ବେଦନା, ବିଚାର, ଭାବନା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବେ । ଧାରାପ୍ରବାହ ଭାବରେ ଅସଂଖ୍ୟ ବିଚାର ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମନକୁ ବଳପୂର୍ବକ ଏକାଗ୍ର କିମ୍ବା ଆୟତ୍ତରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ନାହିଁ । ଘର ଭିତରେ ଏବଂ ବାହାରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବେ । ମନକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବେ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଅନୁଭବ ପ୍ରତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ ତଥା ଗ୍ରହଣଶୀଳ କରିବେ । ମନଭିତରେ ଆସୁଥିବା ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ ସାକ୍ଷୀଭଳି ଅବଲୋକନ କରିବେ; କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ନିଜକୁ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ କରିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ଧ୍ୱନି, ସ୍ୱାଦ, ସ୍ପର୍ଶ ସମ୍ବେଦନା ଅଥବା କୌଣସି କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବେ ସତ, ମାତ୍ର ସେଥିସହ ନିଜକୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ କରିବେ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ବିଚାର ଆସି ମନକୁ ଆହୁରି ଇତସ୍ତତଃ କରିବା ଭଳି ଅନୁଭବ କରିବେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅବଚେତନ ମନଭିତରେ ଦବି ରହିଥିବା ବିଚାରମାନ ବାହାରି ଆସନ୍ତି । ସେଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ । ସମୟାନୁକ୍ରମେ ମନ ବିଚାରଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ତଃମୌନର ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ବକ ବିକଶିତ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଅନୁଭବର ବିଷୟ ଏବଂ ଉଭୟର ଦ୍ରଷ୍ଟାର ଭାବକୁ ଅନୁଭବ କରିହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ମନ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୁଏ ।

କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତଃମୌନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଚେତନାକୁ ସହଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବେ । ୨୪ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ୨୧,୬୦୦ ଥର ଶ୍ୱାସ ନିଏ ଓ ଛାଡ଼େ । ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସାଧାରଣତଃ ସଚେତନ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଧ୍ୟାନରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଜାଗରୁକତା ଏକ ପ୍ରଧାନ ଅଭ୍ୟାସ । ଶ୍ୱାସଗ୍ରହଣ ଓ ଶ୍ୱାସତ୍ୟାଗ ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାଦ୍ୱାରା ମନ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ହୁଏ । ଶ୍ୱାସ ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରାଣ, ଯାହାକି ଚେତନଶୀଳ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟମାନ । ତେଣୁ ଶ୍ୱାସର ଲୟଯୁକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବେ । କ୍ରମଶଃ ଏହା ସୂକ୍ଷ୍ମରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ହେବ । ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ମନକୁ ପରସ୍ପର ସହ ସଂଯୁକ୍ତ କରିବେ, ଯେପରିକି ମୋତି ସହିତ ସୂତା, ସୂତା ସହିତ ମୋତି ସମ୍ପୃକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବାଦ୍ୱାରା ସାଧକ ନିଜର ଭୌତିକ ଶରୀରରୁ ବିସ୍ତୃତ ହୁଏ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ଓ ମନ ଏକାକାର ହୋଇ ନିଜକୁ ଏକ ଶୂନ୍ୟ ପରିଧିରେ ଥିବାର ସେ ଅନୁଭବ କରେ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିରେ ସହଜ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ୫ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମେ ୧/୨ ସପ୍ତାହ ପରେ ଏହାର ସମୟ ସୀମା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପୀଡ଼ା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ(crow- walking) କିମ୍ବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଜାପତି ଆସନ କରିବେ । ସ୍ପଣ୍ଡିଲାଇଟିସ୍, ସାଇଟିକା, ସ୍ଲିପ୍‌ଡିସ୍କ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଦରଜରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବଜ୍ରାସନରେ ବସି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ମକରାସନ କିମ୍ବା ଶବାସନ ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରିବେ । ତଳେ ବସିବା ଅସମ୍ଭବ ହେଲେ ଚୌକି ଉପରେ କିମ୍ବା ଶବାସନ ସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ଧ୍ୟାନର ଉପକାରିତା

ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବିଶ୍ରାମ ମିଳେ, ତାହା ନିଦ୍ରାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ । ବହୁ ରୋଗର ସଫଳ ଉପଚାର ନିମନ୍ତେ ଧ୍ୟାନର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଶ୍ୱାସର ଗତି ହ୍ରାସ ପାଇବା ଫଳରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍‌ର ବ୍ୟୟ ୨୦ପ୍ରତିଶତ କମିଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଧ୍ୟାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହାକି ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ମୂର୍ଚ୍ଛା, ଅନିଦ୍ରା, ଶିରୋବ୍ୟାଧି କିମ୍ବା କୌଣସି ମନୋବିକ୍ଷିପ୍ତତାରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହା ମହୌଷଧି ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଔଷଧ ସେବନ ସହ ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ କ୍ରୋଧ, ଭୟ ତଥା ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଉଠେ, ସେତେବେଳେ ଏଡ୍ରିନାଲ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଶରୀରରେ ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରସ୍ଥ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହନ୍ତି ।

ସାଧକ ଯେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ତଦନୁରୂପ ଲାଭ ପାଇବେ । ଯଦି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାର ପ୍ରଗତି ନିମନ୍ତେ ଜଣେ ଏହା କରେ ତେବେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଏଥିରେ ଅଗ୍ରଗତି କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼େ । ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ଯେତେବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶାନ୍ତ ଅଥବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହର ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ । ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଚୁର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ତଥା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ବିଚାରଧାରା ବଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ଏହି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୟସ୍କଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ହେବାରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରୂପକ ଆଶାବାଡ଼ି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ବଜାୟ ରଖିଥାଏ । ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଜୀବନର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶକୁ ବ୍ୟର୍ଥ ନ କରି ଏକ ନୂତନ ସଫଳ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ।

ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ
ଏ ୬/ ୨, ନୟାପଲ୍ଲୀ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ୭୫୧୦୧୩
ଫୋନ୍ - ୦୬୭୪ - ୨୫୪୨୪୭୮

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜେରିଆଟ୍ରିକ୍ସ ଓ ଫିଜିଓଥେରାପି

ଡାକ୍ତର ସଂଜୟ କୁମାର ରାମ
ଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟ

ଜେରିଆଟ୍ରିକ୍ସ ବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଥମେ ୧୯୧୪ ମସିହାରେ 'ନଷ୍ଟର' ତାଙ୍କ ପ୍ରଥମ ବହିରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ । ଏହା ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରୁ ଆସିଛି । 'ଜିରାସ'ର ଅର୍ଥ ହେଲା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ଆୟାଟ୍ରାସର ଅର୍ଥ ହେଲା ଡାକ୍ତର । ତା'ପରେ ୧୯୨୨ ମସିହାରେ ଇଂଲଣ୍ଡର ସାର ହମ୍ଫ୍ରେ ରଲେସଟନ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉପରେ ଅନେକ ସେମିନାର ଓ ଡିବେଟ (ବକ୍ତୃତା) ପାଠ କଲେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଅସୁବିଧା ଉପରେ ୧୯୩୯ ମସିହାରେ ଆମେରିକାର କାଉଡ୍ରି ଗୋଟିଏ ବହି ଲେଖିଲେ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଡାକ୍ତରୀ ବିଜ୍ଞାନରେ ଏହି ଶାଖାର ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରାଗଲା । ଏହା ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଗୋଟିଏ ମାନ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ଶାଖା ଭାବରେ ବିବେଚିତ ହେଲା ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ ଆମେ କେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ଦେବୁ । ମୋ ମତରେ ମଣିଷ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ କାମଧନ୍ଦା ଓ ନିତ୍ୟକର୍ମ ନିଜେ କରିପାରୁଥିବ ତାଙ୍କୁ ଆମେ ବୟସ୍କ ଲୋକ ବୋଲି କହିବୁ ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସାଙ୍ଗକୁ ଯେଉଁସବୁ ଅସୁବିଧା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ତାର ଫିଜିଓଥେରାପି ଚିକିତ୍ସା–

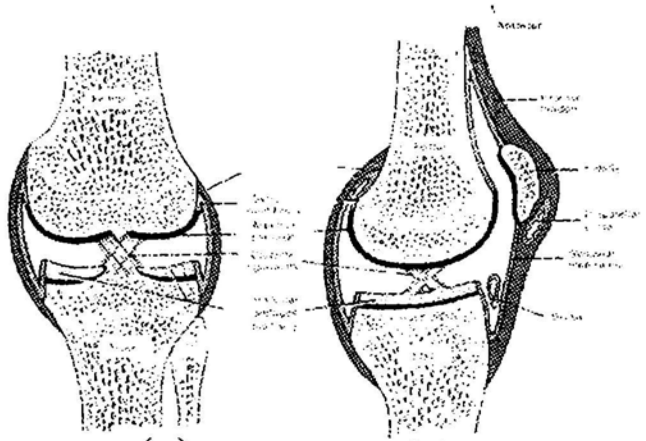
ଅଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ ବା ଗଣ୍ଠିବାତ ରୋଗ

ବୟସବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଗଣ୍ଠିବାତ ବା ଅଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ରୋଗ ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ଓଜନ ବୋହୁଥିବା ଗଣ୍ଠିରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହି ରୋଗରେ ଗଣ୍ଠିରସ ଶୁଖିଯାଏ ଓ ହାଡ଼ ର ଚିକ୍କଣ ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ହାଡ଼କୁ ହାଡ଼ ଘଷିହୁଏ ଯଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଗଣ୍ଠି ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ତଳେ ବସିବା, ଚକାପାରି ବସିବା, ଭାରତୀୟ ପାଇଖାନାରେ ବସିବା, ସିଡ଼ିରେ ଉପର ତଳ ହେବା ଇତ୍ୟାଦିରେ ରୋଗୀକୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗୀ ତା' ନିଜ ନିତ୍ୟକର୍ମ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ଦେହର ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଫିଜିଓଥେରାପି ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ରୋଗକୁ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ମୁଖ୍ୟତଃ କେତେକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

୧. ଦରଜ ଓ ଗଣ୍ଠିଫୁଲା କମ୍ କରିବା

ରୋଗୀର କଷ୍ଟ ଟିକିଏ କମିଲା ପରେ ଫିଜିଓଥେରାପ୍ୟୁଟିକ ପଦ୍ଧତିଦ୍ୱାରା ଦରଜ ଓ ଗଣ୍ଠିଫୁଲା କମ୍ କରାଯାଏ । ତା ମଧ୍ୟରେ ମହମ ସେକ ଦେବା ଏକ ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସା ।

Digitized by PPRACHIN, SOA



(୧) (୨)

ଗରମ ଔଷଧଯୁକ୍ତ ମହମ ରୋଗୀର ଆଣ୍ଠୁ, ପାଦ, ହାତ, କହୁଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ଗଣ୍ଠିରେ ଢାଳି ଦିଆଯାଏ । ଗରମ ମହମ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଗଣ୍ଠି ଉପରେ ଏକ ଆବରଣ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଓ ମହମର ଗରମ ଅଂଶ ଗଣ୍ଠି ଭିତରକୁ ଭେଦ କରେ । ମହମ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ମହମ ଅଂଶ ବାହାରକୁ ଆସିପାରେ ନାହିଁ । ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ମହମ ରହିଲା ପରେ ତାକୁ କାଢ଼ି ଦିଆହୁଏ । ଗଣ୍ଠିରେ ଗରମ ବାଜିଲେ ଗଣ୍ଠିରେ ଫୁଲା ଅଂଶ କମେ ଓ ଗଣ୍ଠିକୁ ଶୁଦ୍ଧରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ଓ ରୋଗୀ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ । ଅନ୍ୟ ଫିଜିଓଥେରାପି ପଦ୍ଧତିରେ ଦରଜ ଓ ଗଣ୍ଠିଫୁଲା କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ଥେରାପି, ସର୍ଟୱେଭ ଡାଇଥେରାପି, ଇଣ୍ଟରଫେନସିଆଲ ଥେରାପି ଏବଂ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଥେରାପି ମାଧମରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

୨. ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବା ବ୍ୟାୟାମ

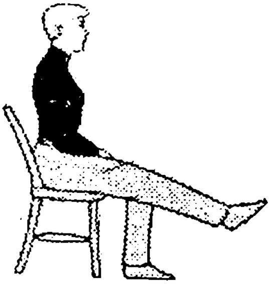
ସାଧାରଣତଃ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠିବାତ ହେଲେ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଦରଜ ପାଇଁ ରୋଗୀ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ନାହିଁ । ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହେଲେ ଯେଉଁ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ତା ନାଁ ହେଲା କ୍ୱାଡିସେପ ମସଲ । ଏହି ଦୁର୍ବଳ ମାଂସପେଶୀ ଜଂଘର ଆଗପଟେ ଥାଏ । ଏହି ମାଂସପେଶୀ ମଜବୁତ ହେଲେ ଦରଜ କମିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଗଣ୍ଠି ମଧ ଚଳାୟମାନ ହୁଏ । ଏହା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ରୋଗୀ ତା ଦେହର ଓଜନ କମ୍କରି ଏହି ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କଲେ ରୋଗୀ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ ।

କ୍ୱାଡ୍ରିସେପ ମସଲ୍କୁ ମଜବୁତ କରିବାର ପଦ୍ଧତି

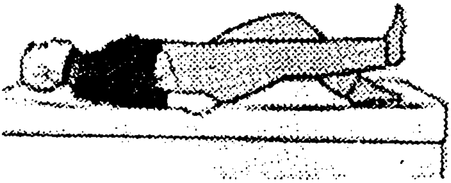
(କ) ଷ୍ଟ୍ରେଟଲେଗ ରେଜ ବା ସିଧା ଗୋଡ଼ ଉଠାଇବା, ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ରୋଗୀ ବସିବା ସମୟରେ କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଚେୟାରରେ ଭଲ ଭାବରେ ବସି ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରି ଦଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣି ରଖାଯାଏ । ଏହିପରି ପ୍ରତି ଆଣ୍ଠୁ ପାଇଁ ଦଶଥର ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ତିନିଥର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ । ଏହା କରିବାଦ୍ୱାରା ଯଦି ରୋଗୀ କିଛି

Digitized by PPRACHIN, SOA

କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ନ କରନ୍ତି ତାହା ହେଲେ ଗୋଇଠି ପାଖରେ କିଛି ଓଜନ ବାନ୍ଧି ମଧ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ ।



(ଖ) ଷ୍ଟ୍ରେଟଲେଗ ରେଜ ବା ସିଧା ଗୋଡ଼ ଉଠାଇବା, ଏ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ ସକାଳ ସଂଧ୍ୟା ଖଟରେ ଶୋଇକରି କରାଯାଏ । ରୋଗୀ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଭାଙ୍ଗି ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ସିଧା ଉଠାଇ ରଖିବା ଦରକାର ଓ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଏହିପରି ୫ଥର କରାଯାଏ ।



୩. ମାଂସପେଶୀକୁ ଷ୍ଟ୍ରେଚ ବା ଟାଣିବା ବ୍ୟାୟାମ

ଗୋଟିଏ ତଉଲିଆ ବା ଚାଦରକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ଗୋଇଠି ପାଖରେ ରଖାଯାଏ ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଭଙ୍ଗାଯାଏ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଆଣ୍ଠୁକୁ ତଳକୁ ଦବାଯାଏ । ପାଞ୍ଚ ଗଣିବା ଯାଏଁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖାଯାଏ ଓ ଦିନକୁ ୫ଥର ଏ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ ।

୪. ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତରେ ଆର୍ଥୋଇଟିକ୍ ବା ରିହାବିଲିଟେସନ ଏଡ୍‌ସ ଏବଂ ଆପ୍ଲେଏନସେସର ମହତ୍ତ୍ୱ

ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗୀର ଗଣ୍ଠି ଅତି ମାତ୍ରାରେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଯେ ସେ ରୋଗୀର ଦେହର ଓଜନ ମଧ ବହନ କରିପାରେ ନାହିଁ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷକିଛି ଲାଭପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେ ସମୟରେ ରୋଗୀର ଗଣ୍ଠିକୁ ବାହାର ପଟୁ ରିହାବିଲିଟେସନ ଏଡ୍‌ସ ଏଣ୍ଡ ଆପ୍ଲାଏନ୍‌ସ ଦେଇ ଗଣ୍ଠିକୁ ମଜବୁତ କରାଯାଏ । ଏହିଭଳିଆ ରିହାବିଲିଟେସନ ବା ଆର୍ଥେଟିକ ଆପ୍ଲାଏନସେସ ହେଲା ସାଧାରଣତଃ ନିକେପ, ଫଙ୍କସନଲ ନି ସପୋଟ, ନିବ୍ରେସ ଇତ୍ୟାଦି । ଅନେକ ସମୟରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଚାଲିବା ବାଡ଼ି ଓ ୱାକର ମଧ ଦିଆଯାଏ । ଯେଉଁ ଆଣ୍ଠୁରେ ଦରଜ ହୁଏ ଚାଲିବା ବାଡ଼ି ସବୁବେଳେ ବିପରୀତ ହାତରେ ଧରାଯାଏ । ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀର ଆଣ୍ଠୁ ଭିତର ପଟେ ହାଡ଼ ଚିପି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ହେବାର କାରଣ ହେଲା ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ଓଜନ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଗଣ୍ଠିର ଭିତରପଟକୁ ଚାଲିଆସେ । ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀର ଚପଲ ବା ଜୋତାର ବାହାର ବା ଭିତରପଟେ ଉଚ୍ଚ ବା ତଳ ପରି ଦେହର ଓଜନ ଗଣ୍ଠିର ବାହାରପଟେ ପଠାଇ ଦିଆଯାଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଗଣ୍ଠିର ଯତ୍ନ ନେବା ଓ ଯାହା କଲେ ରୋଗୀର କଷ୍ଟ ବଢ଼େ ସେସବୁ ନ କଲେ ରୋଗୀ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ ।

ଅଣ୍ଟା, ବେକ, କାନ୍ଧ ଓ ଗୋଡ଼ ଦରଜ

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ମଣିଷର ହାଡ଼ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ଓ ଦେହର ଓଜନ ବହନ କରିବାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହିଭଳିଆ ହାଡ଼କୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ଅଷ୍ଟିଓପରସିସ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ କି ବୟସ୍କ ଲୋକ ଅଣ୍ଟା ବା ବେକରେ ଦରଜ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଓ ସାମାନ୍ୟ ମାଡ଼ ବାଜିଗଲେ ହାଡ଼ ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଅଣ୍ଟା ହାଡ଼ରେ ବିକୃତି ଦେଖାଯାଏ । ବେକ ବା ଅଣ୍ଟା ହାଡ଼ ଚିପି ହୋଇଯାଏ ଓ ଦରଜ ହାତ ବା ଗୋଡ଼ ପଟେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଫିଜିଓଥେରାପି ମାଧ୍ୟମରେ ଦରଜ କମ କରିବା ପାଇଁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଥେରାପି ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଣ୍ଟା ବା ବେକରେ ସେକ ଦିଆଯାଏ ଓ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବାର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଅଣ୍ଟା ବା ବେକରେ ଟ୍ରାକ୍‌ସନ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ କମଜୋର ହାଡ଼କୁ ଅଣ୍ଟାବେଲ୍‌ଟ ଓ ବେକବେଲ୍‌ଟ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ତା ସହିତ ରୋଗୀ କ'ଣ କରିବ ଓ କରିବ ନାହିଁ ତାହା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ରୋଗୀ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ଗୋଟିଏ କଥା ସବୁବେଳେ ମନେ ରଖାଯାଏ ଯେ ରୋଗୀକୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାଧୀନ କରିଦିଆଯାଉ ଯଦ୍ୱାରା ଖଟରେ ଶୋଇ ଶୋଇ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଟା ଓ ବେକ ହାଡ଼ରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଯଦ୍ୱାରା ଲୋକ ଅଣ୍ଟା ଓ ବେକରେ ଦରଜ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏଇଥିପାଇଁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାସହିତ ଫିଜିଓଥେରାପି କରାଯାଏ । ଯେହେତୁ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଗରମ ବା ଥଣ୍ଡା ଶୀଘ୍ର ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଗରମ ସେକ ବା ଥଣ୍ଡାସେକ ଦେଲାବେଳେ ଏହା ମନେ ରଖାଯାଏ ଯେ ରୋଗୀ ଉପରେ ଏହା କୌଣସି କ୍ଷତି ନ ପକାଉ । ବେକ ଦରଜ ସହିତ ଅନେକ ସମୟରେ କାନ୍ଧଗଣ୍ଠି ମଧ୍ୟ ଜାମ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକୁ ସାଧାରଣ ଭାଷାରେ ଫ୍ରୋଜେନ୍ ସୋଲଡର ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ରୋଗୀର କାନ୍ଧରେ ଦରଜ ହୁଏ ଓ କାନ୍ଧ ଗଣ୍ଠିକୁ ଗରମ ବା ଥଣ୍ଡା ସେକ ଦିଆଯାଏ ଓ ମ୍ୟାନୁଆଲ ଥେରାପି ହାତଦ୍ୱାରା ଫିଜିଓଥେରାପି କରି ଗଣ୍ଠି ଓ ମାଂସପେଶୀ ଚଳାୟମାନ କରାଯାଏ ଓ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଥେରାପି ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଦରଜକୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରାଯାଏ । ରୋଗୀକୁ ଘର ପାଇଁ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଶିଖାଇ ଦିଆଯାଏ, ଯଥା : ଓଭରହେଡ଼ ପୁଲି ଏକ୍ସରସାଇଜ, ପ୍ୟାଣ୍ଡୁଲର ଏକ୍ସରସାଇଜ ଇତ୍ୟାଦି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ସ୍ନାୟୁଜନିତ ରୋଗ

ଭାରତବର୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ଲୋକ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାଧୀନତା ହରାଇ ବସନ୍ତି । ଏହିଭଳି ସାଧାରଣ ରୋଗ ହେଲା ଡିମେନସିଆ, ଆଲଜିମୋରସ ଡିଜିଜ, ବ୍ରେନଷ୍ଟ୍ରୋକ, ପାର୍କିନସନ ଡିଜିଜ, ମଲଟିପୁଲ ସ୍କରୋସିସ ରୋଗ, ମଟରନ୍ୟୁରୋନ ଡିଜିଜ ଇତ୍ୟାଦି । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସାଙ୍ଗରେ ମଣିଷର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି, ବିଚାରଶକ୍ତି ଓ ବୁଦ୍ଧିଶକ୍ତି କମିଯାଏ ଓ ସେ ନିଜେ ବୁଝିପାରେନା ଯେ ସେ କ'ଣ କହୁଛି । ଯେମିତି ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଗଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଛୋଟ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟ କମିଥାଏ । ଫିଜିଓଥେରାପି ମାଧ୍ୟମରେ ଏହିଭଳିଆ ରୋଗୀଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ମନେରଖାଯାଏ ଯେ ତାଙ୍କ ମାଂସପେଶୀ କିପରି ମଜବୁତ ରହିବ, ଗଣ୍ଠି ଜାମ ନ ହେବ, ଛାତିରେ କଫ ନ ଜମିବ, ଚର୍ମରେ ବେଡସୋର ବା ପ୍ରେସର ସୋର ନ ହେବ ଓ ରୋଗୀ ନିଜେ ବା ୱାକର ସାହାଯ୍ୟରେ ବା ହ୍ୱିଲଚେୟାର ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଜାଗା ଯାଇପାରୁଥିବ । ଏହି ସବୁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖାଯାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସାଙ୍ଗକୁ ଆଜିକାଲି ପାରାଲିସିସ୍ ବା ମସ୍ତିଷ୍କଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ଓ ବିଶ୍ୱରେ ଏହି ରୋଗରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ତୃତୀୟ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହେଲେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେଉଁପଟେ ରକ୍ତ ସରବରାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ତାହାର ଅପରପାର୍ଶ୍ୱରେ ହାତ, ଗୋଡ଼ ଓ ମୁହଁରେ ପାରାଲିସିସ୍ ହୁଏ ଯାହାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ହେମିପ୍ଲିଜିଆ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ ରୋଗୀ ସଂଜ୍ଞାହୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ରୋଗୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଟିକିଏ ଉନ୍ନତି ହେଲା ପରେ ଫିଜିଓଥେରାପି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମ କିଛିଦିନ ରୋଗୀ ସବୁକଥା ଭଲ ଭାବେ ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ ଓ ତା ମନ କଥା ମଧ୍ୟ କହିପାରେ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ତା ପାଟିରୁ କଥା ମଧ୍ୟ ବାହାରେ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପରେ ଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟର କାମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀର ଅକାମୀ ହୋଇଥିବା ପଟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗଣ୍ଠିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ରଖାଯାଏ; ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ହାତ ବା ଗୋଡ଼ରେ କୋକ ଅପ ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ ଓ ଫୁଟଡ୍ରପ ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ରୋଗୀକୁ ୱାଟର ବେଡ୍ ଓ ଏୟାର ବେଡ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଶୋଇବାକୁ ପଡ଼େ ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ପ୍ରେସର ସୋର ବା ବେଡ୍ ସୋର ହୁଏ ନାହିଁ । କାନ୍ଧଗଣ୍ଠି ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନଜର ଦିଆଯାଏ; କାରଣ ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗୀର କାନ୍ଧଗଣ୍ଠି ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ନ ରହିଲେ, ସେଠାରେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଦରଜ ରହିଯାଏ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ତେଲ ମାଲିସ ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ରୋଗୀ ଯେମିତି ଭଲ ହୋଇ ଆସେ, ତା'ର ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ତେଲ ମାଲିସ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ପଦ୍ଧତିଦ୍ୱାରା ପାରାଲିସିସ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମଧ୍ୟରୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଶେଷ ପଦ୍ଧତି ହେଲା କମ୍ପନସେଟ୍ରୀ ଆପ୍ରୋଚ, ମସଲ ରିଏଜୁଭେନସନ ଆପ୍ରୋଚ , ନ୍ୟୁରୋଥେରାପ୍ୟୁଟିକ ଫ୍ୟାସଲିଟେସନ ଆପ୍ରୋଚ ଏବଂ ମଟର କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଓ ମଟର ଲର୍ଣ୍ଣି ଆପ୍ରୋଚ ଇତ୍ୟାଦି । ଅଧିକାଂଶ ଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟ ସବୁ ପ୍ରକାର ଆପ୍ରୋଚକୁ ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ସବୁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ରୋଗୀ କିପରି ଆଶୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରି ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହୋଇପାରିବ ଓ ପାରାଲିସିସ ପୀଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗକୁ ଯେପରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ।

ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଆଉ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ଥାଏ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକର ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଆଉ ସେଇଥିପାଇଁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ସଚେତନତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଛଡ଼ା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟ ଏହିପରି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇ ଜନସେବାରେ ବ୍ରତୀ ହେବା ଉଚିତ।

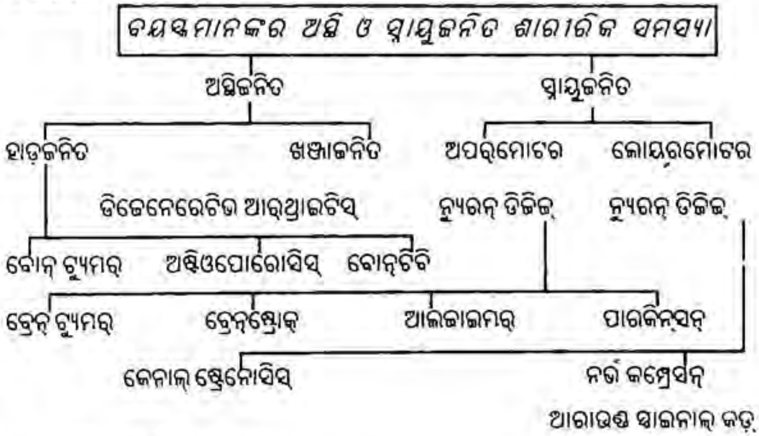
'ଉପକାର' ଫିଜିଓଥେରାପି ଆଣ୍ଡ ରିସର୍ଚ୍ଚ ସେଣ୍ଟର
ରିଙ୍ଗ ରୋଡ୍, ମହ୍ଲାସାହି, ମଙ୍ଗଳାବାଗ, କଟକ
ଫୋନ : ୦୬୭୧୦୨୩୦୭୩୯୫, ୨୩୦୭୭୩୨

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଙ୍କ ପୁନଃ କର୍ମସଂସ୍ଥାନ

ଶ୍ରୀ ଶୁଭକାନ୍ତ ଦାଶ
ଅରଥୋଟିକ୍ ପ୍ରୋସ୍ଥେଟିକ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କମିଯାଏ ଏବଂ ଅବହେଳା କଲେ ସମୟେ ସମୟେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହେବାର ଭୟ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ତେଣୁ ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଦରକାର । ସମୟକ୍ରମେ ଏକ ଅଭିନବ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗର ଉନ୍ନତି ହୋଇଛି । ଏହି ପୁନଃକର୍ମସଂସ୍ଥାନ (Rehabilitation) ବିଭାଗକୁ ଉପାଦେୟତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ରୋଗ ପରିଚାଳନା (disease-management) ବୋଲି ନାମିତ କଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ବିଭାଗରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପକରଣର ବ୍ୟବହାର ମାଧ୍ୟମରେ ରୋଗୀର ପୁନଃକର୍ମସଂସ୍ଥାନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା, ଯେଉଁଥିରେ ଏହି ପୁନଃକର୍ମସଂସ୍ଥାନ ବିଭାଗର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ହୁଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



୧. ଅସ୍ଥିଜନିତ ରୋଗ

ବୟସ୍କଙ୍କର ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । କିନ୍ତୁ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୩୦ ରୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ୍ ଅଣ୍ଟାରେ ଅସ୍ଥି ଟ୍ୟୁମର୍ କିମ୍ବା ଅସ୍ଥି ଯକ୍ଷ୍ମାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଅଣ୍ଟାହାଡ଼କୁ ମଜବୁଦ୍ ରଖି ରୋଗୀକୁ ଆସନ୍ନ ପାରାଲିସିସ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ପାଇନାଲ ସପୋଟ୍‌ବେଲ୍ଟ (Spinal support belt) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–

Digitized by PPRACHIN, SOA

*(କ) ଗଳା ପାଇଁ (**Cervical Region**)*

- ସଫ୍ଟ ଏଣ୍ଡ ହାର୍ଡ ସର୍ଭାଇକାଲ୍ କଲର୍ (Soft & Hard Cervical Collar) ଫିଲାଡେଲ୍‌ଫିଲା କଲାର୍, ସେମିବ୍ରେସ୍, ମିନର୍‌ଭା ବ୍ରେସ

*(ଖ). ପିଠି ହାଡ଼ ପାଇଁ (**Thorasic Region**)*

- ଟୋଟାଲ୍ ବଡ଼ି ଜାକେଟ୍ (Total Body jacket), କାସ୍ ବ୍ରେସ୍ (CASH Brace); ଟେଲର୍‌ସ ବ୍ରେସ୍ ।

*(ଗ) ଅଣ୍ଟା ପାଇଁ (**Lumber Region**)*

- ଏଲ୍-ଏସ୍-ବେଲ୍‌ଟ (L.S.Belt), ଏଲ୍-ଏସ୍-ବ୍ରେସ୍ (L.S. Brace), ଚେୟାର୍ ବ୍ୟାକ୍ ବେଲ୍‌ଟ (Chair Back Belt), ନାଇଟ୍ ସ୍ପାଇନାଲ୍ ବ୍ରେସ୍ (Knight Spinal Brace) ।

ଯଦି ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକରେ ଅବହେଳା କରାଯାଏ ତେବେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଲୋୟର୍ ମୋଟୋର୍ ନ୍ୟୁରନ୍ ଡିଜିଜ୍‌ରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବାଦ୍ୱାରା, ପାରାପ୍ଲେଜିଆ (paraplegia) ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ପକ୍ଷାଘାତରେ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଯେଉଁ ଅକ୍ଷମତା ଲାଭ କରନ୍ତି, ସେଥିରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପୁନଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଇ, ପୂର୍ବ-ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଫେରାଇଦେବା ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଉପକରଣ ଏବଂ ଚାଲିବା ଯନ୍ତ୍ରର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା

(କ) ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଉପକରଣ

- ଫୁଟ୍ ଡ୍ରପ୍ ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ୍ (Foot Drop Splint), ନି ବ୍ରେସ୍ (Knee Brace), ହିପ୍ ବ୍ରେସ୍ (Hip Brace), ପାନ୍ କେକ୍ ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ (Pan Cake Splint), କକ୍-ଅପ୍ - ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ୍ (Cock-up-splint), ଏଲ୍‌ବୋ ଗଟର୍ (Elbow Gutter), ସୋଲ୍‌ଡର ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ (Sholder Sling), ଆରମ୍ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ (Arm Sling) ।

(ଖ) ଚାଲିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଉପକରଣ

- ୱାକର୍ (Walker), ଟ୍ରାଇପଏଡ୍ (Tripoid), କ୍ୱାଡ୍ରିପଏଡ୍ (Quadripoid), ଏଲ୍‌ବୋ କ୍ରଚ୍ (Elbow Crutch), ୱାକିଙ୍ଗ ଷ୍ଟିକ୍ (Walking Stick)

ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଯଦି ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଚଳନଶୀଳତା ହରାଇ ବସନ୍ତି, ତେବେ ସେ ହ୍ୱିଲ୍ ଚେୟାର (Wheel Chair)ର ମଧ୍ୟ ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି ।

ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍

ପ୍ରାୟତଃ ବିଳମ୍ବିତ ବୟସରେ ଏହି ରୋଗ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ସେବନ କିମ୍ବା କୌଣସି କାରଣରୁ ରୋଗୀର ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଧୀରେ ନରମ ହୋଇ ନିଜର ଦୃଢ଼ତା ହରାଇବସେ, ଯଦ୍ୱାରା ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତରେ ମଧ୍ୟ ଅସ୍ଥି ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ଭୟ ଥାଏ । ଅସ୍ଥି ଦୁର୍ବଳତାରୁ ଅଣ୍ଟାକଷ୍ଟ, ଅଣ୍ଟା ନଇଁଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ -

Digitized by PPRACHIN, SOA

(କ) ଅଣ୍ଟା ପାଇଁ

- ଟେଲରସ୍ ବ୍ରେସ୍ (Tailors brace), ଏଲ୍-ଏସ୍ ବ୍ରେସ୍ (L.S. brace), କ୍ୟାସ୍ ବ୍ରେସ୍ (CASH brace) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

(ଖ) ହାତଗୋଡ଼ ପାଇଁ

- ନି ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ (Knee splint), ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ ବ୍ରେସ୍ (Fracture Brace)

୨. ଖଞ୍ଜାଜନିତ ରୋଗ

ଆଣ୍ଠୁ, ଗଣ୍ଠି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଖଞ୍ଜାଗୁଡ଼ିକ ବିନ୍ଧିବା, ସାମୟିକ ଚଳନଶୀଳତା ହରାଇ ବସିବା, ବୟସ୍କ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଏହାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ଓଷ୍ଟିଆରର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ବୋଲି କହନ୍ତି । ହାତ, ଗୋଡ଼ ରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଖଞ୍ଜାରେ ବହୁ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ଜୀବନଯାତ୍ରା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କଷ୍ଟ ଲାଘବ ପାଇଁ ଚାଲିବା ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଉପକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ଆକ୍ରାନ୍ତ ଖଞ୍ଜାଗୁଡ଼ିକୁ ଅଚଳତା (Stiffness) ରୁ ବଞ୍ଚେଇ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାତ୍ରାକୁ ସରଳ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ବ୍ୟାୟାମଭିତ୍ତିକ ଯନ୍ତ୍ରର ମଧ୍ୟ ଦରକାର ହୁଏ ।

(କ) ଚାଲିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଯନ୍ତ୍ର

- ୱାକର (Walker), ୱାକିଙ୍ଗ ଷ୍ଟିକ୍ (Walking Stick), ଟ୍ରାଇପଏଡ୍ (Tripoid), କ୍ୱାଡ୍ରିପଏଡ୍ (Quadripoid), (ଖ) ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଉପକରଣ , ନି କ୍ୟାପ୍ (Knee cap), ହିଞ୍ଜ ନି କ୍ୟାପ୍ (Hing Knee cap), ଅଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିକ୍ ନି ବ୍ରେସ୍ (Osteoarthritic Knee Brace), ଅଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିକ୍ ହିପ୍ ବ୍ରେସ୍ (Osteoarthritic Hip Brace), ଆଙ୍କଲ୍ ବ୍ରେସ୍ (Ankle Brace), ସିଲିକନ୍ ଫୁଟ୍ ଓୟାର୍ (Silicon foot ware) ।

(ଖ) ବ୍ୟାୟାମଭିତ୍ତିକ ଉପକରଣ

- ଆଙ୍କଲ୍ ଏକ୍ସର୍ସାଇଜର (Ankle Exerciser), କ୍ୱାଡ୍ରିସେପ୍ ଏକ୍ସର୍ସାଇଜର୍ (Quadrishape Exerciser), ହିପ୍ ସାଇକଲ୍ (Hip Cycle), ସସ୍ପେନ୍ସନ୍ ଥେରାପି କିଟ୍ (Suspension therapy Kit), ୱେଟ୍ ବ୍ୟାଗ୍ (Weight bag), ଏକ୍ସର୍ସାଇଜ୍ ବଲ୍ (Exercise ball), ପ୍ଲାଷ୍ଟିସିନ୍ ପୁଟି (Plasticine Putty), ୱେଟ୍ କପ୍ (Weight Cup), ସୋଲଡର ପୁଲି ସେଟ୍ (Shoulder pully set), ସୋଲ୍ଡର ହ୍ୱିଲ୍ ସେଟ୍ (Shoulder wheel set)

୩. ସ୍ନାୟୁଜନିତ ରୋଗ

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁରେ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଏ, ତାକୁ ଆମେ ଅପର ମୋଟର୍ ନ୍ୟୁରନ୍ ଡିଜିଜ୍ ବୋଲି କହିଥାଉ । ଯଦି ଏହି ଦୁର୍ବଳତା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ସ୍ନାୟୁରେ ଦେଖାଦେଇ ଉକ୍ତ ଅଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତାକୁ କମାଇଦିଏ, ତାହାକୁ ଲୋୟର୍ ମୋଟର୍ ନ୍ୟୁରନ୍ ଡିଜିଜ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେ, ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀର ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଯାଏ । ଚିକିତ୍ସାର ଅବହେଳା କଲେ, ମାଂସପେଶୀର ଏହି ଦୁର୍ବଳତା କ୍ରମଶଃ ପାରାଲିସିସ୍ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିଥାଏ । ଲୋୟର୍ କିମ୍ବା ଅପର୍ ମୋଟର୍ ନ୍ୟୁରନ୍ ଡିଜିଜ୍‌ରେ ପୀଡ଼ିତ ବୟସ୍କମାନେ ଅଚଳାବସ୍ଥାରୁ ଚଳତ୍‌କ୍ଷମ ହେବାପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚାଲିବା ଯନ୍ତ୍ର, ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମଭିତ୍ତିକ ଉପକରଣ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

(କ) ଚାଲିବା ଯନ୍ତ୍ର

- ୱାକର୍ (Walker), ଟ୍ରାଇପଏଡ୍ (Tripoid), କ୍ୱାଡ୍ରିପଏଡ୍ (Quadripoid), ୱାକିଙ୍ଗ ଷ୍ଟିକ୍ (Walking Stick), ଗଟର୍ କ୍ରଚ୍ (Gutter Crutch), ପାରାଲାଲ୍ ବାର୍ (Parallel Bar) ।

(ଖ) ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଉପକରଣ

- ଫୁଟ୍ - ଡ୍ରପ୍ - ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ (Foot - Drop - Splint), ନି ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ (Knee Splint), ଏଲ୍‌ବୋ ଗଟର୍ (Elbow Gutter), ସୋଲ୍‌ଡର ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ (Shoulder Sling), ପାନକେକ୍ ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ (Pan Cake Splint) ।

(ଗ) ବ୍ୟାୟାମଭିତ୍ତିକ ଉପକରଣ

- ଷ୍ଟେପ୍ (Step), ଆଙ୍କଲ ଏକ୍‌ସର୍‌ସାଇଜ ସାଇକେଲ୍ (Hip Knee Exercise Cycle), ଏକ୍‌ସର୍‌ସାଇଜ୍ ବଲ୍ (Exercise Ball), ଟେଗ୍ ବୋର୍ଡ (Teg Board), ପୁଟି (Putty), ସୋଲ୍‌ଡର୍ ଆଣ୍ଡ ଏଲ୍‌ବୋ ଏକ୍‌ସର୍‌ସାଇଜ୍ ବୋର୍ଡ (Shoulder & Elbow Exercise Board), ଫିଙ୍ଗର୍ ଏକ୍‌ସର୍‌ସାଇଜର୍ (Finger Exerciser), ୱେଟ୍ କଫ୍ (Weight Cuff) ।

ମଣିଷ ବୟସ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାଦ୍ୱାରା, ତା'ର ଚଳତ୍‌ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ଯାହାକି ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ କଷ୍ଟକର କରିଦେବା ସହିତ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଉପରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ପୁନଃକର୍ମସଂସ୍ଥାନ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗକୁ ବୃତ୍ତି ରୂପରେ ବାଛି ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ (Physiotherapist, occupational therapist, Prosthetic & Orthotic engineer) ଉପରୋକ୍ତ ଶାରୀରିକ ପୀଡ଼ା ଭୋଗୁଥିବା ଆଦରଣୀୟ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ, ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବା ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଶିଖାନ୍ତି । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥାଏ କେବଳ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ପୂର୍ବ କର୍ମଚଞ୍ଚଳତା ଫେରାଇଦେବା । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବା ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ତିନି ପ୍ରକାର କାମ କରିଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

(କ) କେତେକ ଉପକରଣ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ରୋଗ ଆଶଙ୍କାରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

(ଖ) କେତେକ ବୟସ୍କଙ୍କ କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରିବା ସହ ଦୁର୍ବଳ ମାଂସପେଶୀକୁ ପୁନଃ ଚଳନଶୀଳ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(ଗ) ଅନ୍ୟ କେତେକ ଉପକରଣ ଶାରୀରିକ ଗଠନକୁ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣେ ।

ପୁନଃ କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ବିଭାଗର ପରିସର ଖୁବ୍ ବିସ୍ତୃତ । ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟତୀତ ବହୁ ଛୋଟ ବଡ଼ ରୋଗରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆଧୁନିକ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଯଦ୍ୱାରା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର ହେବାର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ସେ ତା'ର କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ଜୀବନ ପୁନର୍ବାର ଫେରିପାଏ ଓ ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ଜାଗିଉଠେ ।

ଅନୁଭୂତିସମ୍ପନ୍ନ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ସମାଜରେ ଆମର ପୂଜ୍ୟ । ସେମାନେ ଯଦିଓ ସେମାନଙ୍କର ଚାକିରି ବା ବ୍ୟବସାୟରୁ ଅବସର ନେଇଥାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ମନ କର୍ମରୁ କେବେ ଅବସର ନେଇ ନ ଥାଏ, ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କୁ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ଏବଂ ନିରୋଗ ରଖିଥାଏ । ପୁନଃ କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ବିଭାଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି, ପୂର୍ବକଥିତ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ମଧ୍ୟ ବୟୋବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ଚଳପ୍ରଚଳ କରାଇ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ।

ପରଫେକ୍ଟ ଅର୍ଥୋଟିକ୍ ପ୍ରୋସ୍ଥେଟିକ୍ ସେଣ୍ଟର
ମଙ୍ଗଳାବାଗ, କଟକ
ଫୋନ୍ ନଂ - ୨୬୩୦୬୭୨, ମୋ - ୯୪୩୭୦୦୭୩୧୫

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅସହାୟ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା

ଡାକ୍ତର ଧୀରେନ୍ଦ୍ରନାଥ ମହାରଣା
ଜେରିଆଟ୍ରିସିଆନ୍ ଓ ମେଡିସିନ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ସାରା ପୃଥିବୀରେ ହାରାହାରି ଆୟୁଃସୀମା ହୁ ହୁ ହୋଇ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରାପ୍ତି ପରେ ଆମ ଦେଶର ମୋଟାମୋଟି ଆୟୁଷ ୪୨ ବର୍ଷ ଥିଲାବେଳେ ତାହା ଏବେ ୬୪.୭ ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ୟୁରୋପ ମହାଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ଦେଶ ଓ ଜାପାନ ଭଳି ଏସିଆ ମହାଦେଶର କେତେକ ଉନ୍ନତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ହାରାହାରି ଆୟୁଃସୀମାର ପରିମାଣ ୭୮-୮୦ ଭିତରେ ଥିବାବେଳେ ଇଥିଓପିଆ ଓ ବାଙ୍ଗଲାଦେଶରେ ତାହା ୪୦-୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି । ଆମ ଦେଶରେ କେରଳ ଭଳି କେତୋଟି ଉନ୍ନତ ରାଜ୍ୟମାନଙ୍କରେ ହାରାହାରି ଆୟୁଃସୀମା ଓଡ଼ିଶାରୁ ଅଧିକ ଅଟେ । ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମର ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବୈପ୍ଳବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ସେମାନଙ୍କ ବହୁବିଧ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଅନ୍ୟତମ । କଥାରେ ଅଛି ବୟସ୍କ ଶରୀର ରୋଗର ଗନ୍ତାଘର । ଏକ ସମୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ଅନେକ ରୋଗ ବସା ବାନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ତା ସାଙ୍ଗକୁ ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟାବହୁଳ ହୋଇଥାଏ । ଔଷଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ବୟସକ୍ରମେ ବୃକ୍କ ଓ ଯକୃତର ଶକ୍ତି କମି ଆସିବା ଇତ୍ୟାଦି ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଜଟିଳ କରିଥାଏ । ବୟସଜନିତ ସାମାଜିକ କ୍ଷୀଣତା ବା Age Related Physical Decline ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ଅଙ୍ଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କକୁ ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧. ସୁସ୍ଥ ସବଳ ପରିଣତ ବୟସ୍କ (Healthy Ageing)
୨. ବୟସଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ କ୍ଷୀଣତା
୩. ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି
୪. ଅସୁସ୍ଥ ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ବୟସ୍କ

ଏମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ସମ୍ବଳ ବହୁତ ପଛରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ୧ ରୁ ୩ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ପେନ୍ସନ୍‌ଭୋଗୀ ଅଟନ୍ତି । ଆଉ ୨୦-୩୦% ତାଙ୍କର ସଂପତ୍ତିବାଡ଼ି ଓ ପୂର୍ବ ସଂଚୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ଆଉ ୩୦-୪୦% ତାଙ୍କର ପିଲାଙ୍କର ରୋଜଗାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଅନୁଯାୟୀ ଶତକଡ଼ା ୩୦-୫୦ ପ୍ରତିଶତ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଅନ୍ନସଂସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଭିକ୍ଷା ବୃତ୍ତି କରି ପେଟ ପୋଷିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୨୦୦୧ ଜନଗଣନା ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତରେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ୭.୬ କୋଟି । ୨୦୧୬ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ନାଗରିକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୧୧.୨ କୋଟି ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେତୁ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ସହାୟତାର ଅପସୃୟମାନତାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ସରକାର ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ବହୁମୁଖୀ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୧୯୯୯ ମସିହାରେ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଣୟନ କରିଥିବା ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଆଇନ୍ ଏକ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ । ଏହି ଆଇନ୍‌ରେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ନାଗରିକଙ୍କୁ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ।

ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଓ ସଶକ୍ତିକରଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ସ୍ଥିତିର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ବିବିଧ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରୁଛି । ଏହା ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ମୂଳ କର୍ମ ପଦ୍ଧତି ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ କରାଇବା ସହିତ ତାହା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା, କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଅନ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ, ଏନ୍.ଜି.ଓ. ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ସହ ଯୋଗସୂତ୍ର ସ୍ଥାପନ କରି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରୁଛି । ସବୁ ଦିଗକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏହା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କର୍ମ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର, ବାସଗୃହ ସହିତ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଯୋଗାଇବା, ଶୋଷଣରୁ ବଞ୍ଚାଇବା, ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଧାରଣର ମାନ ଉନ୍ନତ କରିବା ଆଦି ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ଆଦର ଯତ୍ନ କରି ସେମାନଙ୍କ ମନୋବଳ ବଢ଼ାଇବା, ଜୀବନ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା, ଏହି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କର୍ମପଦ୍ଧତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା, ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା, ସେମାନଙ୍କୁ ସଙ୍ଗଦେବା, ମାନସିକ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ଦେବା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିଗକୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା, ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ରଖିବା ଆଦି ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଅପରପକ୍ଷେ ଏହା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ପାରିବାରିକ ଅଧିକାର । ସେମାନଙ୍କ ଧନ ଜୀବନକୁ ନିରାପଦ ରଖିବା, ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସରକାରଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଟ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ୍ ଜରିଆରେ ବୃଦ୍ଧଲୋକଙ୍କ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀଙ୍କଠାରୁ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣର ପ୍ରାପ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରିବାପାଇଁ ବିଲ୍ ଆଗତ ହୋଇଛି । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏବେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟର ସୀମାରେଖା ତଳେ ଥିବା ବୃଦ୍ଧଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭତ୍ତା ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏହି ଅର୍ଥ ସମୁଦ୍ରକୁ ଶଙ୍ଖେ ଭଳି । ସେମାନଙ୍କ ଚାହିଦା ପୂରଣ କରିବାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ । ସେଥିପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଧିକ ଭତ୍ତା ଦେବାର ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି । ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ମୌଳିକ ଚାହିଦା ପୂରଣ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ । ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାର ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ୱାର୍ଡ ଖୋଲିବା, ଆବଶ୍ୟକମୁତାବକ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ ଖୋଲିବା, ସେ ସବୁକୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସୁଚାରୁରୂପେ ଚଳାଇବା ଆଦି ପାଇଁ ବିଲ୍ ଆଗତ କରାଯାଇଛି । ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସରକାର ବିବିଧ ସୁବିଧା ସହିତ ରିହାତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିକଟରେ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଓ ସଶକ୍ତିକରଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଜାତୀୟ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ (NISD) ପକ୍ଷରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ଟ୍ରେନିଂ କେନ୍ଦ୍ର ସହଯୋଗରେ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ସୁରକ୍ଷା ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣର ଉନ୍ନତିକଳ୍ପେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଆଦର୍ଶ ଯୋଜନା ଶୀର୍ଷକ ଏକ ଆଲୋଚନା ଚକ୍ର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ତେବେ ବିଳମ୍ବରେ ହେଲେ ବି ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ସରକାର ସଚେତନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହା ଅତି ଆନନ୍ଦର କଥା, ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜନସାଧାରଣ ସରକାରଙ୍କୁ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ। ପାରସ୍ପରିକ ସହଯୋଗରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆଉ ଅଭିଶାପ ବୋଲି ମନେ ହେବ ନାହିଁ । ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦରେ ଆମର ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ସୁଖମୟ ହେବ, ଶାନ୍ତିପ୍ରଦ ହେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ସୁସ୍ଥ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସାମାଜିକ ଉପାଦାନ ବା ଅଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ବୟସ୍କ ହେବାର ମାପକାଠି କେବଳ ବୟସ ନୁହେଁ, ବରଂ ତାହା ଏକ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ଭଳି ନାନାବିଧ ଉପାଦାନର ପରିପ୍ରକାଶ ଅଟେ । ମଣିଷର ଜୀବନକୁ ସାଧାରଣତଃ ୫ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା, କିଶୋରାବସ୍ଥା, ଯୁବକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା । ତା'ଠାରୁ ଛୋଟ ପିଲାଟି ବଡ଼ ହୋଇ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ପିଲାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳକୁଦ କରିବାକୁ ଆଶାୟୀ ହୋଇଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଏକ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ, କାରଣ ଜରାବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟଦାୟକ ବୋଲି ତା'ର ଧାରଣା ହୋଇଥାଏ । ପାର୍ଥ ମୁଖାର୍ଜୀଙ୍କ ମତରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷର ଯଦି ଯୁବକସୁଲଭ ମିଜାଜ୍ ଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି କହିବା ସମୀଚୀନ ହେବ ନାହିଁ । ନିଜର ଆର୍ଥିକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଯଦି ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଥାଏ, ତେବେ ବୟସଜନିତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଡେରିରେ ଆସିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ଶିଳ୍ପସମୃଦ୍ଧ ପଶ୍ଚିମ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନଙ୍କର ଓ ଧନୀ ଏସୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନଙ୍କର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିସୀମା ୬୫ ବର୍ଷ । ମାତ୍ର ଆମ ଦେଶରେ ଜାତୀୟ ଜନଗଣନା ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଅନୁସାରେ ୬୦ ବର୍ଷକୁ ଜରାବସ୍ଥାର ଦ୍ୱାର ଦେଶ ବୋଲି ଧରାଯାଉଛି; କାରଣ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ତାହା ଅବସର ବୟସ ସୀମା ଅଟେ ।

ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମର ପାରିବାରିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ଜରାବସ୍ଥାର ସୀମା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଏ । ପୁଅଟି ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ବା ବିବାହ ଉପଯୋଗୀ ହେଲାବେଳେ ମା' ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଲା ବୋଲି ଧରି ନିଆଯାଇଥାଏ । ଆମ ସମାଜରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ରୋଗ ବା କଷ୍ଟ କିଛି ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ । ଜରାବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଓ କଷ୍ଟ ଲାଘବ ପାଇଁ ପରିବାର ସର୍ବଦା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ବେଦ ଅନୁସାରେ ମଣିଷର ଜୀବନକୁ ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବା ଛାତ୍ର ଜୀବନ, ଗୃହସ୍ଥ ବା ବିବାହିତ ଜୀବନ, ବାନପ୍ରସ୍ଥ ବା ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ଜୀବନ ଏବଂ ସନ୍ନ୍ୟାସ ବା ସଂସାରତ୍ୟାଗ ବା ଆତ୍ମତ୍ୟାଗ ଜୀବନ । ବାନପ୍ରସ୍ଥ ସ୍ତରରେ ମଣିଷ ତା'ର ସମସ୍ତ ସମ୍ପତ୍ତି ପୁଅ ପାଇଁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଫଳତଃ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଜୀବନର କଷ୍ଟ ବା ଅସାମର୍ଥ୍ୟତା ସମୟରେ ପୁଅ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବା ଦାୟିତ୍ୱବୋଧତା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ଏକ ମିଳିତ ବା ଯୌଥ ପରିବାରରେ ଏହା ବେଶି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । କାହିଁକି ନା ପୁଅ ବଦଳରେ ପୁତୁରା ଓ ଝିଅ ବଦଳରେ ଝିଆରୀ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଅବସ୍ଥାପାଇଁ ସ୍ନେହ ଓ ସହାନୁଭୂତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏକ (Nuclear) ବା ଛୋଟ ପରିବାରରେ ଏହି ପ୍ରକାର ସେବା, ଯତ୍ନ ଓ ସହାନୁଭୂତି ମିଳିବା ବେଳେବେଳେ ଦୁଃସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସନ୍ନ୍ୟାସ ଅବସ୍ଥାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଦୁରବସ୍ଥା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆୟୁଃସୀମା ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଓ ବୟସଜନିତ ଶାରୀରିକ କ୍ଷୀଣତା ବା ରୋଗ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଦେଖା ଦେଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଜୀବନ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନିଜର ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ଓ ନାତିନାତୁଣୀମାନଙ୍କର ସ୍ନେହ, ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ଉପଭୋଗଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ କଷ୍ଟ କିଛି ପରିମାଣରେ ଲାଘବ ହୋଇଥାଏ ।

ନୀଳାଦ୍ରି ବିହାର, ଚାଉଳିଆଗଞ୍ଜ - ୧୦
ନୂଆବଜାର, କଟକ -୪
ଫୋନ୍ ନଂ - ୨୬୪୩୩୬୭, ମୋ - ୯୪୩୭୨୨୮୪୭୯

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମସ୍ୟା-ମୋର ଅନୁଭୂତି

ଡକ୍ଟର ଭାଲେଣ୍ଟିନା ମିଶ୍ର

ଭଗବତ୍‌ଗୀତାରେ ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଲେ -

''ନ ଜାୟତେ ମ୍ରିୟତେ ବାଜଦାଚିନ୍ - ନାୟଂ ଭୂତ୍ୱା ଭବିତା ବା ନ ଭୂୟଃ।ଅଜୋ ନିତ୍ୟଃ ଶାଶ୍ୱତୋଽୟେଂ ପୁରାଣୋ । ନ ହନ୍ୟତେ ହନ୍ୟମାନେଶରୀରେ ।।''୨୦।।

ଅର୍ଥାତ୍ ଆତ୍ମାର ଜନ୍ମ ନାହିଁ କି ମୃତ୍ୟୁ ନାହିଁ । ଏହା ଅଜନ୍ମା, ନିତ୍ୟ, ସନାତନ, ପୁରାତନ । ଆତ୍ମା ଅମର । ଆତ୍ମା ସମୟର ଅଧୀନ ନୁହେଁ ।

ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ କହିଲେ ମନର ବୟସ ନାହିଁ । ଏହା ସମୟହୀନ, ବୟସହୀନ ଓ ସୀମାହୀନ । ମନ ସମୟର ଅଧୀନ ନୁହେଁ । ଏ ଶରୀର କିନ୍ତୁ ସମୟର ଅଧୀନ । ତେଣୁ ଏହାର ବୟସ ଅଛି, ପରିଧି ଅଛି, ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ରହିଛି । ଆତ୍ମା ଓ ମନ ଏହି ଶରୀରର ଅଧୀନ ନୁହନ୍ତି । ଏହି ଶରୀର ବାସ୍ତବ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିଲେ ମନର ଅଧୀନ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିଲେ ଆତ୍ମାର ଅଧୀନ । କିନ୍ତୁ ମଣିଷ ଶରୀର ସମୟର ଅଧୀନ । ଅବସ୍ଥାର ଅଧୀନ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଅଧୀନ ।

ଏହି 'ସମୟର ଅଧୀନତା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ' କୁ କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ବହୁ ଯୁଗରୁ ଜୟ କରି ଆସିଛି ବା ଜୟ କରିବା ଶିଖିଛି । ବୟସର ଗତିକୁ ସାଦରେ ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ବୟସର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସହିତ ନିତ୍ୟ ଜ୍ଞାନର ପରିସୀମାର ବିକାଶ କରିଛି । ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିଛି । ମାନସିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରରେ ଅଗ୍ରଗତି କରିଛି । ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ, କୁଞ୍ଚିତ ଚର୍ମ, ପକ୍ୱକେଶ, ବୟସଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା ତା'ର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଦୋହଲାଇ ପାରିନି ।

ଯଦି ଆମେ ଆଜି ପଛକୁ ଫେରି ଚାହିଁବା, ଆମର ନିଜର ସଂସ୍କୃତିକୁ, ଇତିହାସକୁ ଖୋଜି ବୁଲିବା, ବୟସ କଦାଚିତ୍ ମନୁଷ୍ୟର ଦୁର୍ବଳତା ହୋଇ ନାହିଁ । ପାଣ୍ଡବମାନେ ଯେତେବେଳେ ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟୀ ହେଲେ ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବୟସ ଅତିକ୍ରମ କରିସାରିଥିଲେ । ହୁଏତ ଆଜିର ଯୁବକ ବୟସ୍କ (Young Elderly) ୬୦-୭୦ ବୟସର ନିକଟତମ ହୋଇସାରିଥିଲେ । ପିତାମହ ଭୀଷ୍ମ ଏକ ଚମତ୍କାର ଉଦାହରଣ ଉଚ୍ଚ ମାନସିକ ସ୍ତରର । ଏଠି ତ ବୟସ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଦୁଇଟି ମନୁଷ୍ୟର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଅଧୀନସ୍ଥ ଥିଲା । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ମୃତ୍ୟୁ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସକୁ ଦେଖି ଦିନେ ରାଜକୁମାର ଗୌତମ ମହାତ୍ମା ବୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ଜୀବନରେ ଅନ୍ତିମ ସୋପାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ମାନବ ସମାଜକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଗଲେ - ''କାମନାର ବିନାଶରେ ହିଁ ଦୁଃଖର ବିନାଶ'' । ଏହି ମହାନ୍ ଭାରତବର୍ଷର ମୁନିଋଷିଗଣ ସର୍ବଦା ଶତାୟୁଃ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ କାହାର

Digitized by PPRACHIN, SOA

କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ବୟସର କଳଙ୍କ ଲାଗି ନ ଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନର ଉଦାହରଣ ଦେଲେ ଆମ ଦେଶର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁଠୁ କ୍ଷମତାଶାଳୀ ରାଜନୀତିରେ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ, ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉଚ୍ଚ ମନ୍ତ୍ରୀ ପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ମନ୍ତ୍ରୀଗଣ ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟତଃ ବୟସ୍କ । ଯଦି କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବସରର ଏକ ସୀମା ନ ଥାଆନ୍ତା,' ତେବେ ହୁଏତ ସବୁ ଉଚ୍ଚ ପଦପଦବୀରେ କେବଳ ବୟସ୍କମାନେ ହିଁ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଥାଆନ୍ତେ । ଏମାନେ ନିପୁଣତାରେ ମଧ୍ୟ କେହି କାହାଠାରୁ କମ୍ ହୋଇ ନ ଥାଆନ୍ତେ । ଭାରତର ସଂସ୍କୃତିକୁ ମଧ୍ୟ ଧରିରଖିଛନ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ରବିଶଙ୍କର, ପଣ୍ଡିତ ଯଶରାଜ୍, ଏମ୍. ଏଫ. ହୁସେନ୍, ଲତା ମଙ୍ଗେସକର, ଆଲ୍ଲାରଖାଙ୍କ ପରି ବୟସ୍କମାନେ ।

ଗ୍ରୀସ୍‌ର ଦାର୍ଶନିକ ସକ୍ରେଟିସ୍ ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସଂଗୀତ ବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚିତ୍ରକର ମାଇକେଲ୍ ଆଞ୍ଜେଲୋ ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ସୁନ୍ଦର ଚିତ୍ର ତିଆରି କରିଥିଲେ । ଗ୍ୱେଥେ (Goethe), ଫଷ୍ଟ(Faust) ୮୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଥିଲେ । ଆଇଜାକ୍ ନିଉଟନ୍ ୮୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ଗବେଷଣା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିଥିଲେ ।

ହଠାତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜ କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସଚେତନଶୀଳ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହାର କାରଣ ହୁଏତ ନୂତନ ଜନପରିସଂଖ୍ୟାନ (Population Demography) । ଯାହା ଆମକୁ ଦର୍ଶାଇ ଦେଉଛି କି ଆଗାମୀ ବୟସରେ ଆମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୟସ୍କଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଯାଉଛି । ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା, ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା, ଉନ୍ନତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଏହି ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିବେଶରେ ଆମେ କ'ଣ କେବଳ ସକ୍ରେଟିସ୍, ଗ୍ୱେଥେ, ଆଇଜାକ୍ ନିଉଟନ୍‌ଙ୍କ ପରି ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଧାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦେଖିପାରିବା ? ନୁହେଁ । ସ୍ୱଳ୍ପ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ଦେଖିବା ଅନେକ ଅନେକ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ, ସାଧାରଣ ବୟସ୍କ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟରେ ବୟସ୍କଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଭିନ୍ନ । ଭାରତୀୟ ସମାଜରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଏକ ଭିନ୍ନ ମୋଡ଼ ନେବାକୁ ଯାଉଛି । ଭାରତ, ତିନିପ୍ରକାର ବୟସ୍କଙ୍କୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ- 'ଶିକ୍ଷିତ, କର୍ମନିପୁଣ ବୟସ୍କ' 'ସାଧାରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ବୟସ୍କ' ଏବଂ 'ଅଶିକ୍ଷିତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବୟସ୍କ' । ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମାଜ ଯେଉଁଠି ଯୌଥ ପରିବାରର ମାନ୍ୟତା କମିବାରେ ଲାଗିଛି, ସେଠାରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ପଡୁଛି । ସାଧାରଣ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ସମସ୍ୟା ହୋଇପଡୁଛି । ଯେଉଁ ମାନବିକତା, ତ୍ୟାଗ, ବଳିଦାନ ଉପରେ ଭାରତୀୟ ସମାଜ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ଥିଲା, ତାହା ଯେ ଲୋପ ହେବାକୁ ଯାଉଛି, ତାହା ନିଶ୍ଚିତ । ତେଣୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକ ଅନିଶ୍ଚିତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖରେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ । ମୋର ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭୂତି ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ସମସ୍ୟା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ତତଃ ଆମର ଓଡ଼ିଶାକୁ ଗ୍ରାସ କରି ନାହିଁ । ଏହାର ପୂର୍ବାଭାଷ ବହୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜାଗାରେ ଦେଖାଦେବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି । ହୁଏତ ଆମର ସଚେତନଶୀଳତା ହିଁ ଆମର ସୁସ୍ଥ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌କୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବ ।

ଆମ ସମାଜର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିବାରେ, ପ୍ରଥମେ ଭେଟହୁଏ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଉଚ୍ଚଶ୍ରେଣୀୟ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠଙ୍କ ସହିତ (୭୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ) ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ସ୍ୱଚ୍ଛଳ । ଏମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅଛି ଏକ ବା ତତୋଽଧିକ ଗୃହ, କିଛି ବ୍ୟାଙ୍କ ବାଲାନ୍‌ସ, ଏକ ମାସିକ ଖର୍ଚ୍ଚ (ପ୍ରାୟତଃ ପେନ୍‌ସନ୍) କିଛି ଜମିବାଡ଼ି, ସମ୍ପତ୍ତି, ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା । ଏମାନଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ଭଲ । ଅନ୍ତତଃ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼େନି କାହା ଉପରେ ନିଜର ଖର୍ଚ୍ଚ ନିମନ୍ତେ ।

ନିଜର ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ଏହି ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠମାନେ ସର୍ବଦା ଯତ୍ନଶୀଳ । ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଯାପନ କରି ଆସିଛନ୍ତି । ସର୍ବଦା ରୁଚିସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପରିବେଶର ଶିକାର ହୋଇ ନାହାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ସମୟରେ (ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭ ଏବଂ ମଧ୍ୟାବସ୍ଥା ସମୟରେ) Fast food, Late nights clubs ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ନ ଥିଲା । ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଛନ୍ତି । କିଛି ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଅଭ୍ୟାସ ଏମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଦାସ କରିପାରିନି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ରୋଗ ନିମନ୍ତେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଚେତନ । ନିଜସ୍ୱ ଡାକ୍ତର ରଖିବା ଏବଂ ସମୟାନୁଯାୟୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବାରେ ଅବହେଳା କରି ନ ଥାନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ହିଁ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ /ଜ୍ୟେଷ୍ଠାମାନେ କୌଣସି ସାମାଜିକ କିମ୍ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂସ୍ଥା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଯାହାକି ମାନସିକ ଶାନ୍ତିର କାରଣ ମଧ୍ୟ ।

ଏହି ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠମାନେ ଜୀବନ ଏକ ସରଳରେଖାରେ କାଟିଛନ୍ତି । ପାଠ ପଢ଼ିଛନ୍ତି, ଚାକିରି ବା ବ୍ୟବସାୟ କରିଛନ୍ତି । ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ କିମ୍ବା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବିବାହ କରିଛନ୍ତି । ଅନେକ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାର ପିତାମାତା ଏହି ଶ୍ରେଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି । ପୁତ୍ରର ପାଠପଢ଼ା ବା ଚାକିରି ଖୋଜିବାର ତାଡ଼ନା, ଝିଅର ବିବାହ ବା ଯୌତୁକଜନିତ ଅତ୍ୟାଚାରର ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇନାହାନ୍ତି । ପତିପତ୍ନୀ ସର୍ବଦା ନିଜକୁ ଅନ୍ୟର ପରିପୂରକ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ସାଂସାରିକ ଜଞ୍ଜାଳ ସାରିଦେଇଛନ୍ତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ । କେହି ନା କେହି ରହିଯାଇଛନ୍ତି ସର୍ବଦା ଏମାନଙ୍କ ପାଖରେ । କଦବା କ୍ୱଚିତ୍ ଏହି ଶ୍ରେଣୀୟ ବୟସ୍କ / ବୟସ୍କାମାନଙ୍କୁ ଏକୁଟିଆ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା, ସମୟ ସମୟରେ ଏକାକୀନତା (ଯଦି ସ୍ୱାମୀ / ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଥାଏ ବା ଅବିବାହିତ) ବ୍ୟତୀତ ଏମାନଙ୍କର ସେପରି କୌଣସି ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ନାହିଁ ।

ପ୍ରାୟତଃ ଯୌଥ ପରିବାରର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଏହିମାନେ । ଦାୟାଦମାନେ ଯତ୍ନଶୀଳ । ମତାନ୍ତର ଏଠାରେ ମନାନ୍ତରର ରୂପ ନିଏ ନାହିଁ । ଚାରିକାନ୍ଥ ବାହାରକୁ ଆସେନି ଶାଶୂ ବୋହୂଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ । ଏହି ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ / ଜ୍ୟେଷ୍ଠାମାନେ ସର୍ବଦା ସୁରକ୍ଷିତ । 'ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା' ସ୍ପର୍ଶ କରିନି ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରକୁ ଏଠାରେ । ବରଂ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଜୀବନକୁ ଅନୁଶୀଳନ କରି ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବାର ଅଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସନ୍ତି ପୁରାତନ ଓ ଆଧୁନିକ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇ ରହିଥିବା ବୟସ୍କମାନେ (୬୨, ୬୫ରୁ ୭୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ) । ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଏଠାରେ ରହିଛି । ଘର ଅଛି, ବ୍ୟାଙ୍କ ବାଲାନ୍‌ସ ଅଛି । ନିଜସ୍ୱ ଡାକ୍ତର ଅଛି । ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସଚେତନ । ହୁଏତ ଏମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ପୂର୍ବରୁ ସଚେତନ ନ ଥିଲେ । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମସ୍ୟା ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀୟ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ସଚେତନଶୀଳତା ଏମାନଙ୍କୁ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଡ଼କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଟାଣି ନେଉଛି ।

ଏହି ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଇତିହାସ ହୁଏତ ଏକ ଗ୍ରାମରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କେତେକଙ୍କର ଜନ୍ମ ପୁରାତନ ସହରରେ । ଜୀବନଚକ୍ରରେ ଏମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ନିଜର ଜଡ଼ଠାରୁ ଛିଡ଼ିକି ଆସିଛନ୍ତି । ନିଜର ଉଚ୍ଚ ଅଭିଳାଷକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା, ଆଧୁନିକ ସମାଜର ଆକର୍ଷଣ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚ ପରିବାରରେ ବିବାହ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ନିଜ ସମ୍ପର୍କୀୟ ବା ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିପାରି ନାହାନ୍ତି । ଯଦି ବା କରିଛନ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସହଯୋଗ କରିପାରି ନାହାନ୍ତି, ସମୟ ଓ ଅର୍ଥର ଟଣାଟଣି ଯୋଗୁଁ । ନିଜର ଉଚ୍ଚ ଅଭିଳାଷକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରୁ କରୁ ସମୟ ସମୟରେ ସ୍ୱାର୍ଥପର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ଜୀବନ, ପରିବାର ଓ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କର ଅଭିଳାଷ ସବୁର ଯୋଜନା କରୁ କରୁ ସମୟ ଅତିବାହିତ ହୋଇଯାଇଛି । 'ସମୟ'ଓ 'ଅର୍ଥଦାତା'ର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଛି ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ । ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇପାରି ନାହାନ୍ତି ନିଜର ବଂଶଜଙ୍କ ସହିତ ।

ଏଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିବାରର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା । କିଏ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କର ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ନେଇ ଦୁଃଖିତ, କନ୍ୟାର ଶ୍ୱଶୁରାଳୟ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ । କିଏ ପୁଣି ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କର କର୍ମସଂସ୍ଥାନ (Carrier) ନେଇ ଚିନ୍ତିତ । Fast life, ସମୟର ଅଭାବ, ଅଧିକ ଉପାର୍ଜନ଼ର ଆକାଂକ୍ଷା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଟାଣିନେଇଥାଏ ବୟସ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କଠାରୁ । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଦୂରଦୂରାନ୍ତରେ ଅବସ୍ଥାପିତ । ଅସୁସ୍ଥତା, ଉଦାସୀନତାରେ କେବଳ ଏକ ଲମ୍ବା ଫୋନ୍‌କଲର ଆଶ୍ୱାସନା ମିଳିଥାଏ । ଶାଶୂବୋହୂଙ୍କର ସମ୍ପର୍କରେ ଆନ୍ତରିକତା କମିଆସିଛି । ତେଣୁ ଏକା ସହରରେ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁତ୍ର ଅନ୍ୟ ଏକ ଘର ନେଇ ରହୁଥିବାର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।

ଏହି ସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା 'Link' ବା 'ସଂଯୋଗ'ରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନତା ନିମନ୍ତେ ସଚେତନଶୀଳ ଏହି ପୁତ୍ରକନ୍ୟା, ପିତାମାତାଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନିଜଠାରୁ ଅଲଗା କରିପାରି ନାହାନ୍ତି । ନିଜର ବଳକା ଅର୍ଥ, ବଳକା ସମୟ, ବଳକା ସ୍ନେହ ଏହି ବୟସ୍କଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କର ସହଯୋଗ । ଏହି ଟିକକ ବଳକା, ଆଦର, ବୟସ୍କଙ୍କର ଜୀବନର ମରୁଭୂମିରେ (Oasis) ମରୁଦ୍ୟାନ ପରି । କିନ୍ତୁ କେତେକ ବୟସ୍କ ନିଜର ଜୀବନକୁ ମରୁଭୂମି ହେବାକୁ ଦେଇ ନାହାନ୍ତି । ନୂତନ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, କର୍ମସଂସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାଥିରେ ଅଛି । ନିଜେ ନିଜର ସମବୟସ୍କ ସାଥୀ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ତୃତୀୟରେ ଆସନ୍ତି ସହରରେ ଥିବା କିନ୍ତୁ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ମଧ୍ୟରେ ନ ଥିବା ବୟସ୍କ ପିତାମାତାମାନେ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ରୋଜଗାର ଏମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଗୁଜରାଣ ମେଣ୍ଟାଇବାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ସୁଖ ସ୍ୱାଛନ୍ଦ୍ୟ, ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତ୍ ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ ସମୟ ପାଇ ନାହାନ୍ତି । ଏପରିକି ନିଜର ଦାୟାଦମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା, କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ଦେଇପାରି ନାହାନ୍ତି । ଏପରିକି ଅର୍ଥାଭାବରୁ ଅଭିଆଡ଼ୀ ଝିଅ ମଧ୍ୟ ରହିଯାଇଛି । ଅର୍ଥ ଏଠାରେ ଚିନ୍ତାର କାରଣ । ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସ୍ୱଳ୍ପ ଆୟ ଓ ପାରିବାରିକ ଜଞ୍ଜାଳରୁ ବାହାରି ଆସି ପିତାମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଇ ପାରି ନ ଥାନ୍ତି । ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ସଦିଚ୍ଛା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଟଣାଟଣିରେ କଟେ ଏଠି । କିନ୍ତୁ କେହି କାହାରିକୁ ଏଠି ଛାଡ଼ିଯାଇ ପାରନ୍ତିନି । ସେହି ସ୍ୱଳ୍ପ ସମ୍ବଳ ଭିତରେ ଜୀବନକୁ ପରସ୍ପରର ସାନ୍ନିଧ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରିଥାଆନ୍ତି । ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତିର ସବୁ ପର୍ବପର୍ବାଣି, ପୁଣ୍ୟତିଥି, ଉତ୍ସବ ଏହିଠାରେ ହିଁ ପାଳନ ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ ଶାଶୂ ବୋହୂ ପ୍ରତିଦିନ ଯୁକ୍ତିତର୍କରେ ସମୟ କାଟୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏକାଠି ଗୋଟିଏ ବେଲାରୁ ପଖାଳ ଖାଇବା ଭୁଲନ୍ତିନି । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର ଓ ଚିକିତ୍ସା ମିଳିପାରି ନ ଥାଏ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ । ତେଣୁ ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଦ୍ରୁତ ଅବନତି ଘଟେ, ଥରେ ରୋଗୀ ହୋଇଗଲେ । ଏଠି ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି କେବଳ ଅର୍ଥାଭାବରୁ ହିଁ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଚତୁର୍ଥରେ ସହରର ବସ୍ତିତଳି ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ବୟସ୍କ/ବୟସ୍କାଙ୍କ ସହିତ ଦେଖାହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଇତିହାସ କେହି ରଖି ନାହାନ୍ତି । ଏମାନେ ହୁଏତ ଆସିଛନ୍ତି କେଉଁ ଆଦିବାସୀ ଅଞ୍ଚଳରୁ, ନିପଟ ମଫସଲରୁ ଜୀବିକାର ଅନ୍ୱେଷଣରେ । ଏହିଠାରେ ମଧ୍ୟ କେତେକଙ୍କର ଜନ୍ମ । ଜୀବିକା ଏମାନଙ୍କୁ କେବଳ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଦେଇଛି । ସର୍ବଦା ଏମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଭବିଷ୍ୟତ୍, ଅତୀତର କିଛି ମାନେ ନାହିଁ ଏଠି । ଅନେକ ବୟସ୍କ ଏଠାରେ ଏକାଧିକବାର ବିବାହ କରିଛନ୍ତି । ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ବିଚ୍ଛୁରିତ । କଦବାକ୍ୱଚିତ୍ କିଏ ଏମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅଛି । ଏହି ବୟସ୍କମାନେ ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଦିନ ମଜୁରିଆ ରୂପରେ କାମ କରିଛନ୍ତି, ଭିକ୍ଷା ବୃତ୍ତି କରିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଅଭାବରେ ସ୍ୱଭାବ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଛି ବାରମ୍ବାର । ଶରୀର ସାଥିରେ ଅଛି ତ ଠିକ୍ ଅଛି ନଚେତ୍ ପାଟିରେ ତୋରାଣି ଟିକେ ଦବାକୁ କେହି ନାହାନ୍ତି ପାଖରେ । କୌଣସି ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନର ମୂଲ୍ୟ ଏମାନେ ଶିକ୍ଷା କରି ନାହାନ୍ତି କି ଦେଇ ନାହାନ୍ତି । ଦୁଃଖ ତ ଅଛି କିନ୍ତୁ ଅନୁଶୋଚନା ନାହିଁ । ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା, ଚିକିତ୍ସା, ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ତ ଦୂରର କଥା ସାମାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଏଠି । ସହର ଭିତରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖର ବିଷୟଟି ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ସରକାରଙ୍କର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଭତ୍ତା, ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଜ୍ଞ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର କଥା କିନ୍ତୁ ଭିନ୍ନ । ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବୟସ୍କଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ନିମନ୍ତେ ଯୌଥ ପରିବାର ଅଛି । ପୁତ୍ର ଏଠାରେ ଗାଁରେ ରୋଜଗାର କରୁଛି, ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତିର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରୁଛି କିମ୍ବା ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସହରରେ କାମ କରୁଛି କିନ୍ତୁ ଗାଁରେ ରହି ଯିବାଆସିବା କରୁଛି । ଅନେକ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାର ପିତାମାତା ସର୍ବଦା ନିଜର ପରିବାର, ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ଗହଣରେ ରହିଛନ୍ତି ।

ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଥିବା ଘରେ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଖୁବ୍ କମ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । କାରଣ ଏହି ବୟସ୍କମାନେ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିଥାଆନ୍ତି । କିଛି ନା କିଛି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷିତରହିତ ପରିବେଶ ଏମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କାରଣ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ଅଭାବ, ଚିକିତ୍ସାର ଅଭାବ ଅସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଦ୍ରୁତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାର ବୟସ୍କ ମାତା ନିଜର ଶରୀର ପ୍ରତି ପ୍ରଥମରୁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ କଷ୍ଟ ପାଇଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ କାରଣ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ପ୍ରଥମତଃ ବୟସ୍କ ଗ୍ରାମବାସୀ ଆଦୌ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଧାନ (hygiene) କ'ଣ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ହିଁ ଭଗ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରଥମ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ପ୍ରାୟ ପୁରୁଷମାନେ ନିଜର ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ କୌଣସି ନା କୌଣସି ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ କେତେକ ଗ୍ରାମରେ ପୁରୁଷ ବୟସ୍କଙ୍କର ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । ବୈଧବ୍ୟ ଗ୍ରାମକୁ ଗ୍ରାସକରି ନେଇଥାଏ ।

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ନ ଥିବା ପରିବାରର ବୟସ୍କମାନେ ସହଜ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରି ନ ଥା'ନ୍ତି । ଅର୍ଥାଭାବ, ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଅକାଳରେ ଏମାନଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭିତରକୁ ଟାଣି ନେଇଥାଏ । ସ୍ୱଳ୍ପ ଆୟରେ ପୁତ୍ର ମଧ୍ୟ ପିତାମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଇ ପାରି ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ହତାଦର ବା ଘୃଣା କରିବାର କ୍ଷମତା ନ ଥାଏ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟ ଏକ ଡୋରିରେ ବନ୍ଧା (ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଦୂଷିତ ରାଜନୀତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ଡୋରିକୁ ଛିନ୍ନ କରିବାକୁ ଯାଉଛି) ତେଣୁ କୌଣସିଠାରୁ ଅନ୍ୟାୟ ହେଲେ ଗ୍ରାମବାସୀ ଏକାଠି ମିଶି ତା'ର ସମାଧାନ ବାହାର କରନ୍ତି ।

ଦେଖାଯାଏ ଏଠି, ଗୋଟିଏ ଅଗଣାରେ ୩/୪ଟି ଚୁଲି । ଗୋଟିଏ ଶାଶୂଶ୍ୱଶୁରଙ୍କର, ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବୋହୂ/ ବଡ଼ପୁଅର, ଗୋଟିଏ ସାନବୋହୂ /ସାନପୁଅର । ବଣ୍ଟନର ଗଣ୍ଡଗୋଳରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ନିମନ୍ତେ ପୁଅମାନେ ହିଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାନ୍ତି । ପିତାମାତାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଅର୍ଥ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । କେତେକ ପରିବାର ସରକାରଙ୍କର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଭତ୍ତା ଓ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ଯୋଜନାରେ ସାମିଲ । ସମୁଦ୍ରକୁ ଶଙ୍ଖେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସଂସାର ଚଳିଯାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ବୟସ୍କମାନେ ଚକ୍ଷୁଃରୋଗ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଦରଜ, ପେଟରୋଗ, ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ଦୁର୍ବଳତା ଓ ସ୍ନାୟୁ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରୁ ଏହି ରୋଗ ଭୀଷଣ ରୂପ ନେଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଓଡ଼ିଶା ପରି ଏକ ରାଜ୍ୟ ଯେଉଁଠାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ବଜାୟ ରହିଛି, ଏଠାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହା ଆମର ଆର୍ଥିକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥାର ଏକ ରୂପରେଖ ମାତ୍ର । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତାର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ଏହାର କାରଣ । ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକତା ପଛରେ ଅନ୍ଧପରି ଧାଇଁବା ଏହାର ଆଉ ଏକ କାରଣ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ।

Ageism, Elderly Abuse ଶବ୍ଦ ଆମ ନିମନ୍ତେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂଆ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଆକାରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲାଣି । ସହରର ବସ୍ତିତଳ ଅଞ୍ଚଳ, ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଅତି ଦରିଦ୍ରତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପରିବାରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ବୟସ୍କ ମାତାପିତାଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ପୀଡ଼ା ଦେଉଥିବା ପୁତ୍ରମାନଙ୍କୁ । ନିଶା, ବେକାରୀ, ଆର୍ଥିକ ଅସ୍ୱଚ୍ଛଳତା, ହତୋତ୍ସାହ ଭାବ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । କେତେକ ଉଚ୍ଚ ଓ ଉଚ୍ଚମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମାନସିକ ପୀଡ଼ା (Mental abuse) ଅଯତ୍ନଶୀଳତା, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଅଭାବ (Negligence) ଦେଖାଦେବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି ।

ଆମର ପରିବାର ଓ ସମାଜ ଏକ ଦୃଢ଼ ସଂସ୍କୃତି ଉପରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଯେଉଁଠାରେ ବୟସ୍କ, ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ସର୍ବଦା ନମସ୍ୟ ସେମାନେ ହିଁ ସମାଜର ମାନଦଣ୍ଡ, କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । ଭୁଲ ହେଉ ବା ଠିକ୍ ହେଉ ସେମାନଙ୍କର ବାକ୍ୟ ଆଜି ମଧ୍ୟ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶିରୋଧାର୍ଯ୍ୟ । କାରଣ ଏହି ବୟସ୍କମାନେ ନିଜେ ଦିନେ ଅନେକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଉଥିଲେ ନିଜର ପରିବାରର ଓ ସମାଜର, ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ପଛରେ ରଖି । ଯଦି ପରିବାରର ଏହି ପ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ର ଅସନ୍ତୁଳିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି, ତାହା ସମଗ୍ର ସମାଜକୁ ଗ୍ରାସ କରିବ ।

ଦ୍ରୁତଗତିରେ, ନୂତନ ଚିନ୍ତାଧାରା ନେଇ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଏହି ସମାଜର ଲଗାମ ଆମକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଲଗାମଛଡ଼ା ନ ହେବା ପାଇଁ, ପଥଚ୍ୟୁତ ନ ହେବା ପାଇଁ ସରକାର ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି (National Institute of Social Defence) ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକ କିନ୍ତୁ ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉପଯୋଗୀ ହେବା ଦରକାର । ଅନାଗତ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌କୁ ସାମନାରେ ରଖି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଚେତନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (Awareness Programme) ହେବା ଦରକାର ।

ଦାରିଦ୍ର୍ୟର କଷାଘାତ ଯେପରି ଆମର ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଅବଲୁଣ୍ଠନ ନ କରେ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । 'ଶିକ୍ଷା' ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଙ୍ଗୁଳି ଛାପରୁ, ଦସ୍ତଖତ କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ହୋଇ ରହିଯାଉଛି । ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ସଭ୍ୟତା, ପାରିବାରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ଶୃଙ୍ଖଳାର ଶିକ୍ଷା ଜରୁରୀ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି । 'ଅଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଯାପନ' ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟରେ ଥିବା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସମାଜର ଅବନତିର କାରଣ । ତାହା ଆମର ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମାଜକୁ କିପରି ଗ୍ରାସ କରିବ ଚିନ୍ତା କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି । ସାଧାରଣ କେତେକ ଜ୍ଞାନଦ୍ୱାରା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ କେତେକ ବ୍ୟାଧିକୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ କିଛିଦିନ ଅଟକାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ କିମ୍ବା ମାରାତ୍ମକ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ, ଯାହା କରାଯାଇ ପାରୁ ନାହିଁ ।

ସମୟ ମଧ୍ୟ ଆସିଛି ଉଚ୍ଚଶ୍ରେଣୀର ପିତାମାତାଙ୍କୁ ସମୟ ଦେଇ ନିଜକୁ ନିଜର ପରିବାର ସହିତ, ପରିବାରକୁ ତା'ର ସଂସ୍କୃତି ଓ ସମାଜ ସହିତ ଯୋଡ଼ିରଖିବା ପାଇଁ । ନିଜର ଦାୟାଦମାନଙ୍କୁ 'ବାହ୍ୟଶିକ୍ଷା' ସହିତ 'ଅନ୍ତଃକରଣ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଶିକ୍ଷା' ଦେବା ପାଇଁ । ନିଜର ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ ଯେପରି କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇ ନ ଯାଉ ଦେଖିବା ପାଇଁ ।

ସମୟର ଗତି ସହିତ ତାଳ ଦେଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇ ପଡୁଛି ଅସଂଖ୍ୟ 'ଜରାଗୃହ'ର । ଶରୀରର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ, ପୁତ୍ରକନ୍ୟା କିମ୍ବା ସେବା କରିବା ନିମନ୍ତେ କେହି ନାହାନ୍ତି, ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନୁହେଁ, ସେପରି ଅନେକ ବୟସ୍କ ରହିଯାଉଛନ୍ତି ଅବହେଳିତ ଭାବରେ । କାମ ନିମନ୍ତେ ପୁଅମାନେ ଗାଁ ଛାଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କଲେଣି । ସରକାର ଯେପରି ଜରାଗୃହ କରିବା କଥା କରିପାରି ନାହାନ୍ତି । ସମାଜସେବା କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥାମାନେ ଯେପରି ପଦକ୍ଷେପ ନେବା କଥା ନେଇପାରି ନାହାନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏବଂ ତା'ସହିତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ମଣିଷକୁ ମଣିଷ ପରି ବଞ୍ଚିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଉନି ।

ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି 'ଉନ୍ନତ ଜରାଗୃହ' ନିମନ୍ତେ । ଦାୟାଦମାନେ କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ନିମନ୍ତେ ପାଖରେ ନାହାନ୍ତି । ନିଃସଂଗତା ଗ୍ରାସ କରି ନେଉଛି ଏମାନଙ୍କୁ । ଏହି ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ପରିବେଶ, ମାନସିକ ସ୍ତର, ଖାଦ୍ୟସବୁକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଅନେକ ଜରାଗୃହର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଯେଉଁଠାରେ ଏମାନେ ନିଜର ପରିବେଶ, ସେବା, ସଂଗ, ଖାଦ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ଅର୍ଥର ବିନିମୟରେ ।

ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମାଜରେ ଆଉ ଏକ ସମସ୍ୟା- 'ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ' ମୁଣ୍ଡ ଟେକିବାକୁ ଯାଉଛି । ଜନଗଣନା ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୨୫ ମସିହା ବେଳକୁ ଆମ ଦେଶର ଲୋକସଂଖ୍ୟାର ୧୨% କେବଳ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହିଁ ଥିବେ । ଏହା ଆମର ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସବୁ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ । ତେଣୁ ସଚେତନତାର ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ,ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ । ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଜାଗ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନିଜର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟତା ପାଇଁ ଏବଂ ଅନାଗତ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ । ଜୀବନ ମନୁଷ୍ୟର ଅଧୀନ, ଏହାକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବାର ଅଧିକାର, ସାମର୍ଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ହିଁ ରହିଛି ।

ନୟାପଲ୍ଲୀ, ଘ. ନଂ ୩୨୬

ଭୁବନେଶ୍ୱର. ଫୋନ୍ - ୫୫୨୩୩୨

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଦିବାଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର

ମୂଳଲେଖା:
ଡାକ୍ତର ଭକ୍ତକିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକ

ଅନୁବାଦ:
ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି

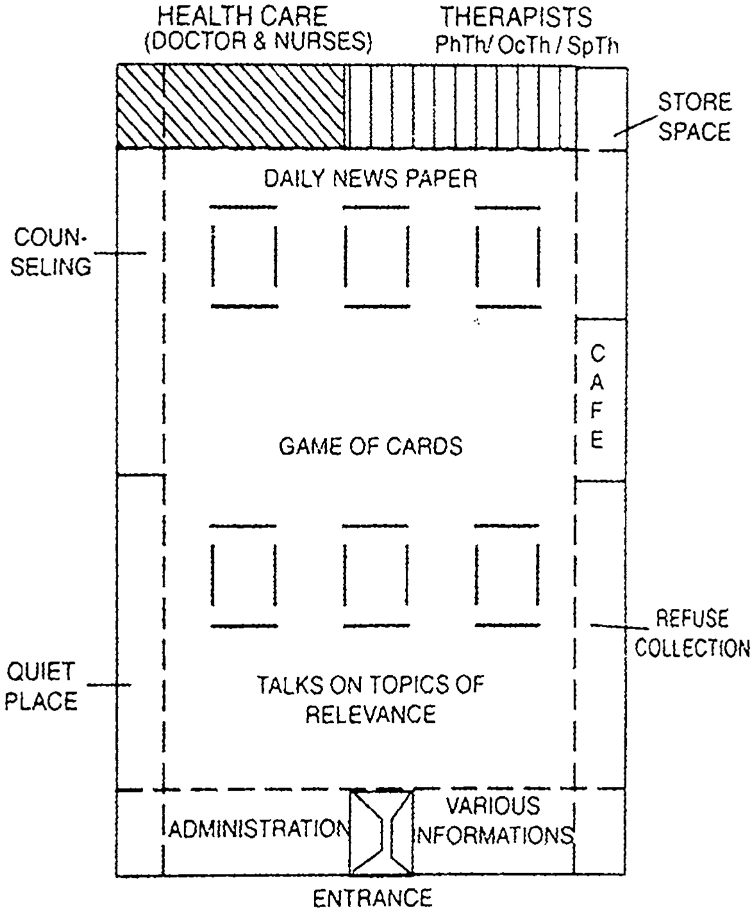
ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା, ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଏକ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି ଘଟିଛି । ଡାକ୍ତର - ନର୍ସ - ଥେରାପିଷ୍ଟ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କର ସହଯୋଗରେ ରୋଗୀର ଉନ୍ନତମାନର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଉଛି । ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟୟବହୁଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବହନ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଏଠାରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ଉପାୟରେ (holistic approach) ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ହିଁ ଶ୍ରେୟସ୍କର । ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଗତ ୫ବର୍ଷ ହେବ କଟକରେ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ସାମଗ୍ରିକ ଉପାୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଆସୁଛି । ଏହାର ଫଳାଫଳ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ । ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ଖୋଲିବା, ଅଧିକ ଦିନ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ କିଛିଦିନ ପରେ ତାହାର ସମୀକ୍ଷା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସାମଗ୍ରିକ ଉପାୟଦ୍ୱାରା ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ରୋଗ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଅଛି ।

ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା, ସମାଜ ଓ ସରକାରୀ ଉଦାସୀନତା, ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତାର ଅଭାବ, ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ତାହାର ପ୍ରତିରୋଧ ଆଦିର ଉପଲବ୍ଧି ଆବଶ୍ୟକ । ଗୁଣାତ୍ମକ ଜୀବନର ମାନ ଦୀର୍ଘଦିନ ରଖିପାରିବା ମଧ କଷ୍ଟକର । ଏ ଦିଗରେ ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କର ଉଦ୍ୟମ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ । ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ସମୟସାପେକ୍ଷ । ସେହି ସମୟରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସହରରେ, ଗ୍ରାମରେ ଦିବାଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା କେତେକାଂଶରେ ସମାଧାନ ହେବ ଏବଂ ସମାଜରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବେ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଦିବାଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇଦେଲେ ସୁବିଧା ହେବ ।

ମେରିଆବଜାର, କଟକ - ୧, ଫୋନ୍ - ୦୬୭୧-୨୬୧୮୩୦୬

Digitized by PPRACHIN, SOA

DAY CARE UNIT FOR ELDERLY
(ଦିବାଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ରର ଯୋଜନା)



Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ

ଶ୍ରୀ ଆଶୁତୋଷ ମିଶ୍ର

ଆମ ଦେଶରେ ସରକାର ଅସହାୟ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ତଥା ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ସେବା ସୁବିଧାସୁଯୋଗ ଏବଂ ଯତ୍ନ ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାମାନ ହାତକୁ ନେଇଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୟସ୍କ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ମିଳୁଥିବା ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା ।

୧. ରେଳଯାତ୍ରା ଓ ବିମାନ ଯାତ୍ରା

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ରେଳଯାତ୍ରା ଓ ସମସ୍ତ ଶ୍ରେଣୀ ଉପରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ୩୦% ରିହାତି ମିଳିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରାଜଧାନୀ, ଶତାବ୍ଦୀ, ଜନଶତାବ୍ଦୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ରେଳମାନଙ୍କରେ ଉପଲବ୍ଧ । ରେଳଯାତ୍ରା ସଂରକ୍ଷଣ ସମୟରେ ଆପଣ ଯଦି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବୋଲି ସଂରକ୍ଷଣ ଫର୍ମରେ ଲେଖନ୍ତି ତେବେ ତଳବର୍ଥଟି ଆପଣାଛାଏଁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ । ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବିମାନଯାତ୍ରା ପାଇଁ ୫୦% ରୁ ୫୫% ରିହାତି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ମିଳିଥାଏ ।

୨. ଆୟକର ସୁବିଧା

ଅଧିକ ସୁଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ହେତୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଟିକସ ରିହାତି ଦିଆଯାଇଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ୧ ଲକ୍ଷ ୮୫ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଆୟ ଉପରେ ଆୟକର ଛାଡ଼ ସୁବିଧା ରଖାଯାଇଅଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଏବଂ ବେସରକାରୀ ଯୋଜନାମାନଙ୍କରେ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିବେ ।

୩. ମାଗଣା ଆଇନ୍ ସେବା

ବୟସ୍କ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଗଣା ଆଇନ୍ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଇନ୍ ସମ୍ପର୍କୀୟ ମାମଲାଗୁଡ଼ିକର ଆଶୁ ଫୈସଲା ଓ ସମାଧାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସିଭିଲ୍ କୋର୍ଟରେ କୋର୍ଟ ବାବଦ ଖର୍ଚ୍ଚ ପାଇଁ ରିହାତି ରଖାଯାଇଛି । ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କର ମୋକଦ୍ଦମାର ଶୀଘ୍ର ଫୈସଲା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ସର୍ବୋପରି (୦୧୧) ୨୩୦୭୦୩୩୫, (୦୧୧) ୨୩୦୭୩୧୩୨ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରରେ ମାଗଣା ଆଇନ୍ ସାହାଯ୍ୟ ରେଖା (Free legal help line) ଦିଲ୍ଲୀର ପାଟିଆଲ୍ଲା ହାଉସଠାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୪. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଇଁ ଅବସର ପରେ ନିଯୁକ୍ତି

ଅବସର ପରେ ୬୫ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଏଲୋପାଥିକ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କର ନିଯୁକ୍ତିର ସୁବିଧା ରହିଅଛି । ଯେଉଁମାନେ କେବିକେ ଅଞ୍ଚଳରେ ନିଯୁକ୍ତି ହେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁର୍ଗମ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ମାସିକ ୫୦୦୦ ଟଙ୍କା ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ସଦର ମହକୁମା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ନିଯୁକ୍ତି ହେବେ ମାସିକ ୨୦୦୦ ଟଙ୍କା ପ୍ରୋତ୍ସାହନମୂଳକ ଅତିରିକ୍ତ ଭତ୍ତା ପେନ୍‌ସନ୍ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ ।

୫. ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ଯୋଜନା

ଗରିବ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ଯୋଜନାରେ ମାସକୁ ୧୦ କି.ଗ୍ରା. ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ମାଗଣାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି । ଏହି ଯୋଜନା ୨୦୦୨-୨୦୦୩ ଠାରୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଛି ।

୬. ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଆବାସସ୍ଥଳ

ଜରାନିବାସ (Old age Home), ବୟସ୍କ ନିବାସ (Senior Citizens Home) ତିଆରି ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଅର୍ଥର ୯୦ ପ୍ରତିଶତ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଯୋଗାଇ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ।

ବିଡ଼ାନାସୀ ଠାରେ 'ବସୁନ୍ଧରା' ଅସହାୟ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ରହିବା, ଖାଇବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେଇଛି । 'ଶ୍ରଦ୍ଧା' ବୟସ୍କ ଓ ବୟସ୍କାମାନଙ୍କୁ ଶୁଳ୍କଭିତ୍ତିକ ଓ ନିଶୁଳ୍କ ରହିବା ଖାଇବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେଇଅଛି ।

ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସେବାକାରୀ (ନର୍ସ) - ରୋଗ ଶଯ୍ୟାରେ ପଡ଼ିଥିବା ବୟସ୍କ, ନିଜ କାମ ନିଜେ ତୁଲାଇ ନ ପାରୁଥିବା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ଶୁଳ୍କଭିତ୍ତିକ ଭାବେ ସେବାକାରୀ ଯୋଗାଇ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା 'ସେବାସଂସ୍ଥା' ପରି ଅନୁଷ୍ଠାନ ହାତକୁ ନେଇଛି । ଅନୁଷ୍ଠାନର ଠିକଣା - ସେବାସଂସ୍ଥା, ଫାଲକନ୍ ହାଉସ୍, କଟକ ରୋଡ଼, ଫୋନ୍ ନଂ - ୦୬୭୧-୩୨୯୬୯୩୪ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟତା ଅର୍ଥାତ୍ ଗ୍ୟାସ ସିଲିଣ୍ଡର ଆଣିବା, ଫୋନ୍ ବିଲ ଭରଣା କରିବା ପାଇଁ 'ପ୍ରେରଣା' ନାମକ ସଂସ୍ଥା ତା'ର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶୁଳ୍କଭିତ୍ତିକ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେଇଛି ।

୭. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁବିଧା

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ସେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସମନ୍ୱିତ ସେବା ବା ଯତ୍ନ ପାଇଁ ପୂରା ଏକବର୍ଷିୟା ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ତାଲିମ, ଯତ୍ନ ଏବଂ ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନବ ଶକ୍ତି ତଥା ଡାକ୍ତରଙ୍କର (Geriatric Specialist) ଶିକ୍ଷା ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜରେ ଖୋଲାଯାଇଛି । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୮.ବୟସ୍କଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା

ଶନିବାର ଦିନ ସ୍ପେସିଆଲିଷ୍ଟ ବହିର୍ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଭାଗ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜରେ ଖୋଲାଯାଇଛି ।

୯. ବୟସ୍କଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସୁରକ୍ଷା

ସୁରକ୍ଷିତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପ୍ରଥମ ଆଧାର ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ (Monetary independence) ଚାହେଁ ଏଥିପାଇଁ ରୋଜଗାର ଥିବା ସମୟରେ ଅର୍ଥର ଠିକ୍ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦିଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ ପାଇଁ ଅତ୍ତେ ବହୁତେ ସତର୍କ ତଥାପି ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗର କେତେକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯାହାକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ଅଧିକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମେ ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା କରିବା ସମୟରେ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ।

୧. ସଞ୍ଚୟର କେତେ ଭାଗ ସେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ ।

୨. ଏହା ସ୍ଥାୟୀ ବା ଅସ୍ଥାୟୀ (Fixed / variable return)

୩. ଏଥିରୁ କି କି ଲାଭ ମିଳିଥାଏ (Opportunity cast)

୪. ଏହାର ବିପଦ (Risk) କ'ଣ ରହିଛି ।

ଉତ୍ତର ଜୀବନ ପାଇଁ ଏପରି ଗଚ୍ଛିତ କରିବାକୁ ହେବ ଯେଉଁଥିରେ ବୁଡ଼ିଯିବାର ସଂଭାବନା କମ୍ । ଯାହାକୁ (Risk free investment) କୁହାଯାଏ । ଏପରି ସଞ୍ଚୟର ସମୟ ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ସୁଧ ମିଳିଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସେୟାର ବଜାରରେ ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗକୁ ଉତ୍ତର ଜୀବନର ପାଥେୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ତୃତୀୟ ଦିଗ ହେଲା ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇଥିବା ଅର୍ଥର ସୁଧ ଯଦି ବାରମ୍ବାର କମ୍ ବେଶି ହୁଏ ତେବେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଉତ୍ତର ଜୀବନରେ ଚଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେଥିପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିନିଯୋଗ ସବୁଠାରୁ ସୁବିଧାଜନକ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗର ସୁବିଧା ଅଛି ଯଥା -

୧. Systematic investment plan.

୨. Pension Scheme.

୩. Fixed deposit.

ବୟସ୍କଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ କରିବାକୁ ଥିଲେ ସବୁବେଳେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାକୁ ହୁଏ ଯେ, ବିନିଯୋଗ ଅର୍ଥର ଆୟ ଉତ୍ତରବୟସରେ ସହଜରେ ମିଳିବ ଓ କାମରେ ଆସିବ । ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାରେ ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର କାମରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଲାଗିପାରେ; ଯଦିଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାରେ ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏ ସବୁ ବିଷୟକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଜଣେ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

(କ) ବ୍ୟାଙ୍କ ଏବଂ ଡାକଘର ସଞ୍ଚୟ ଯୋଜନା

ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍ ଏବଂ ଭାରତୀୟ ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାସିକ ଆୟ ଯୋଜନାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ବିନିଯୋଗ ଅର୍ଥ ଉପରେ ତ୍ରୟମାସିକ ୨% ଭାଗ ହାରରେ ସରଳ ସୁଧ ମିଳିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଜମା ସୁଧର ହାରକୁ ବିଚାର କଲେ ଏହା ହେଉଛି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସୁଧ ହାର । ଏହି ଜମା ଯୋଜନାରେ ପରିବାରର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ୧୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିବ ଏବଂ ଅର୍ଜିତ ସୁଧକୁ ତ୍ରୟମାସିକ କିସ୍ତିରେ ଉଠାଇପାରିବ । ଏହାର ଅବଧି ୫ ବର୍ଷ ଏବଂ ଚାହିଁଲେ ଆଉ ୩ ବର୍ଷ ବଢ଼ାଇପାରିବ । ଏହି ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗର ୩ ବର୍ଷ ପରେ ବିନା ଜୋରିମାନାରେ ଅର୍ଥ ଉଠାଇ ଅଣାଯାଇପାରିବ । ଏହି ଯୋଜନା ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୦୪ ମସିହାରୁ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଛି ।

ଏଥିସହିତ ମଧ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍‌ରେ ଆଉ ଏକ ୮% ହାରର ମାସିକ ଯୋଜନା ରହିଅଛି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଯୋଜନାରେ ୬ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ଯୁଗ୍ମ ଆକାଉଣ୍ଟରେ) ବିନିଯୋଗ କରି ମାସିକ ତଥା ତ୍ରୈମାସିକ ଆୟର ସୁଯୋଗ ନେଇପାରିବ ।

୬୦ ରୁ ୬୫ ବର୍ଷ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାଙ୍କର ସଞ୍ଚୟ ଯୋଜନାରେ ସ୍ଥାୟୀ ଜମା ଉପରେ ୦.୫% ରୁ ୧% ଅଧିକ ସୁଧହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅଧିକ ସୁଧହାରକୁ ବିଚାରକୁ ନେଲେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଠାରେ ୭% ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସୁଧ ବ୍ୟାଙ୍କ ଠାରୁ ପାଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ମଧ ସର୍ତ୍ତ ରଖାଯାଇଛି ।

(ଖ) ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପେନ୍‌ସନ୍ ଯୋଜନା

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ତଥା ଅସହାୟ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ପାଇଁ (୬୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ) ଯେଉଁମାନଙ୍କର କିଛି ଅର୍ଜିତ ଆୟ ପେନ୍‌ସନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟର ସୁବିଧା ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ 'ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପେନ୍‌ସନ୍ ଯୋଜନା' ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସୁବିଧା ରହିଛି । ଏଥିରେ ପରିବାରର ଜଣେ ମାତ୍ର ଅସହାୟ ବୃଦ୍ଧ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧାଙ୍କୁ ମାସିକ ୨୦୦ଟଙ୍କା ହିସାବରେ ଭତ୍ତା ମିଳିଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପେନ୍‌ସନ୍ ଯୋଜନାର ମାସିକ ଭତ୍ତା ୧୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଥିଲା ।

୧୨. ଜୀବନବୀମା ସୁବିଧା

ଭାରତୀୟ ଜୀବନ ବୀମା ନିଗମ ଏକ ଏଲ୍‌ଆଇସି 'ଜୀବନ ପ୍ଲସ୍' ନାମକ ଏକ ପଲିସିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କେବଳ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ବିନିଯୋଗକାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରଖିଅଛି । ଏହା ବିନିଯୋଗକାରୀଙ୍କୁ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୀମାସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ (Whole life unit linked Insurance Plan) ଅଟେ । ଏଥିରେ ଥରେ ମାତ୍ର (Premium) ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବାର୍ଷିକ ୩% ଲାଭାଂଶ ସହିତ ବୀମା ସୁଯୋଗ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ ୫ଗୁଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୀମାରାଶି ଟଙ୍କା ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ସର୍ବାଧିକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିନିଯୋଗର ସୀମା ନାହିଁ । ନେସନାଲ ଇନ୍‌ସୁରାନ୍‌ସର 'ଜୀବନ ଦୀକ୍ଷା' ରେ ଅଳ୍ପ ରାଶି ଜମା କରି ପଲିସି କରାଯାଇଥାଏ । ଯାହା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଦୁର୍ଘଟଣାଜନିତ ପଲିସି ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଲାଭକାରୀ । ୭୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେକୌଣସି ନାଗରିକ ବାର୍ଷିକ ମାତ୍ର ୧୫ଟଙ୍କା ବିନିମୟରେ ଦୁର୍ଘଟଣାଜନିତ କ୍ଷତି ଭରଣା ପାଇଁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ୨୫,୦୦୦ ଟଙ୍କାର ସହାୟତା ପାଇପାରିବ । ବାର୍ଷିକ ୩୦ ଟଙ୍କା ଦେଇ ୫୦.୦୦୦ ଟଙ୍କା ଓ ବାର୍ଷିକ ୬୦ ଟଙ୍କା ଦେଇ ୧,୦୦,୦୦୦ ଟଙ୍କାର କ୍ଷତି ଭରଣା ମିଳିବାର ସୁବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

ଏହିପରି ବହୁ ଯୋଜନା ରହିଛି । ଏହାକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସଦୁପଯୋଗ କଲେ ବୟସ୍କ ଜୀବନ ସରସ ସୁନ୍ଦର ହୋଇପାରିବ ।

ଟାଙ୍ଗୀ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜରା ତତ୍ତ୍ୱ

ଶ୍ରୀ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପୁଲିସ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

ଆନୁପାତିକ ହାରାହାରି ବୟସ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭାରତ ଏକ ତରୁଣ ଦେଶ,ଆମ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କର ହାରାହାରି ବା ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ବୟସ ୨୫ ରୁ ସାମାନ୍ୟ କମ୍ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ହାରାହାରି ବୟସ ୪୦ ପାଖ ଧରିଲାଣି । ଏପରିକି ଚୀନାବାସୀଙ୍କ ହାରାହାରି ବୟସ ଆମଠାରୁ ଆଠ ବର୍ଷ ଅଧିକ । ତେଣୁ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ପଶ୍ଚିମ ଜଗତ ଓ ଚୀନର ନାଗରିକମାନେ ୨୦୩୦ ମସିହା ବେଳକୁ ଶୁକ୍ଳକେଶଧାରୀ ହୋଇଗଲାବେଳକୁ ଆମ ଦେଶରେ କର୍ମକ୍ଷମ ଯୁବକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ଥିବ ଓ ସେଇ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ, ସବଳ, ଶିକ୍ଷିତ ଭାରତୀୟମାନେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ବିଦେଶ ଗମନ କରି, ଚାକିରିବାକିରି କରି ସେ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବସବାସ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶ ଓ ଚୀନ ଦେଶ ସହିତ ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବରେ କମ ହେଲେ ମଧ ଭାରତରେ ମଧ ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ଓ ହାରାହାରି ଆୟୁଃ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ୧୯୯୧ ରେ ୬୦ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୬.୮ ଭାଗ ଥିଲାବେଳେ ୨୦୧୬ ବେଳକୁ ଏହା ୮.୯ ଭାଗ ଓ ୨୦୨୬ ବେଳକୁ ୧୩.୫ ଭାଗରେ ପହଞ୍ଚିବ । ୨୦୨୬ ବେଳକୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୬୨ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବ ।

ଯେହେତୁ ସମାଜରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି, ସେମାନଙ୍କର ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ନିମନ୍ତେ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଚେତନା ଓ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୀତି ସ୍ଥିର ହେବା ଉଚିତ । ସରକାରଙ୍କର ୨୦୦୨ ଜନସଂଖ୍ୟା ନୀତିରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ୨୦୦୫ମସିହାରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା, ଭରଣପୋଷଣ ବାବଦରେ ଏକ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କରି କୌଣସି ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ତାଙ୍କର ସନ୍ତାନସନ୍ତତି ନ ନେଲେ ତାହା ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ ହେବ ବୋଲି ଯୋଜନା କରୁଥିଲେ । ଏକ ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଆଇନ୍‌ର ଅର୍ଗଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦି ଦେବାର ଏହା ଏକ ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ।

ସମୁଦାୟ ଜନସଂଖ୍ୟାର ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଂଶ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ପ୍ରଥମ ଅଂଶଟି ହେଲା ଶିଶୁ ଓ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଶୋର । ସେମାନେ ସମାଜରୁ ଧାର କରି, ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ରୋଜଗାରରୁ ଖର୍ଚ୍ଚକରି ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ପରିଶୋଧ କରନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋକେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭରଶୀଳ ରୁହନ୍ତି ଓ ୧୫ ଠାରୁ ୨୯ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାକ୍ଷିକ ଭାବରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ରୁହନ୍ତି । ତିରିଶ ବର୍ଷଠାରୁ ଅଣଚାଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆୟକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ରୋଜଗାରର ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି । ୫୦ ବର୍ଷଠାରୁ ୬୪ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପାର୍ଜନର ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ଏ ହିସାବଟି ଜାତିସଂଘର ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଅବସର ହେଉଥିବାରୁ ୬୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ବୋଲି ଧରାଯାଉଛି । ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ହେବ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସଞ୍ଚିତ ଅର୍ଥକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଉଭୟ ବାଳ ଓ ବୃଦ୍ଧ, ସମାଜ ଉପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସମାଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥା: ଭାରତରେ ୨୪ ରୁ ୬୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଏକ ଜାତିସଂଘ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁ ଦେଶରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆନୁପାତିକ ଭାବରେ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ, ସେ ଦେଶ ଅନୁନ୍ନତ ଓ ଦରିଦ୍ର ହୁଏ ଓ ଯେଉଁ ଦେଶରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍, ସେ ଦେଶରେ ଆର୍ଥିକ ପ୍ରଗତି ଅଧିକ । ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଜନ୍ମହାର ହ୍ରାସ ପାଇ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇବ; କିନ୍ତୁ ହାରାହାରି ଆୟୁଃ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ୨୦୧୬ ବେଳକୁ ଦେଶରେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକ ହେବେ ୧୧.୨ କୋଟି ଓ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବେ ପ୍ରତି ହଜାରରେ ୫୩୫ । ତାର ଅର୍ଥ ୪୬୫ ଜଣ ଲୋକଙ୍କୁ ନିଜ କର୍ମ ଓ ରୋଜଗାର ଦ୍ୱାରା ୧୦୦୦ ଲୋକଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଭରଣ ପୋଷଣ ଓ ଦେଖାଶୁଣା ନିମନ୍ତେ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୀତିନିୟମ ଅଛି । ଆମେରିକାରେ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନିମନ୍ତେ (Medicare Plan) ଅଛି ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ୍କ ଲୋକ ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା ରୂପକ ପେନସନ ପାଆନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ଅବଶ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭତ୍ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି କିନ୍ତୁ ତାହା ଆବଶ୍ୟକତା ତୁଳନାରେ ନଗଣ୍ୟ । ଆମ ଦେଶରେ ଏହାକୁ ରାଷ୍ଟ୍ରର ସାମୂହିକ ସମସ୍ୟା ବୋଲି ବିଚାର ନ କରି ଏ ଦାୟିତ୍ୱ ଯୌଥ ପରିବାର ଓ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ କରାହୋଇଛି ।

ଅଧୁନା ଭାରତରେ ଯୌଥ ପରିବାରର ଶୃଙ୍ଖଳ ଶିଥିଳ ହୋଇଗଲାଣି । କୃଷିଭିତ୍ତିକ ଆୟ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହେଉ ନ ଥିବାରୁ, ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରୁ ଅନେକ ଲୋକ ସହରାଭିମୁଖୀ ହୋଇ ପରିବାର ସହିତ ସଂପର୍କକୁ କ୍ଷୀଣ କରୁଛନ୍ତି । ସରକାରୀ ଚାକିରି ଓ କେତେକ ଶିଳ୍ପ ଗୋଷ୍ଠୀରୁ ଅବସର ନେଇଥିବା ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ପେନସନ ପାଇ ଆର୍ଥିକ ଦିଗରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ସମାଜରେ ଆର୍ଥିକ ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅନେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରଦ୍ୱାରା ନିର୍ଯାତିତ ହେଉଛନ୍ତି ଓ ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର ଆଦି ସାଧାରଣ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଦିଲ୍ଲୀ, ମୁମ୍ବାଇ ପରି ନଗରମାନଙ୍କରେ ଅନେକ ବୃଦ୍ଧ ଦମ୍ପତି ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ, ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନ ଯୋଗୁଁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ରହୁଛନ୍ତି ଓ ହିଂସା, ଅପରାଧର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସବୁ ବୟସ୍କ ଏକପ୍ରକାର ନୁହନ୍ତି କି ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଏକ ପ୍ରକାର ନୁହେଁ । ଜରାବିଜ୍ଞାନ (Geriatics) ଅନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧ ତିନି ପ୍ରକାରର । ଷାଠିଏରୁ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବୃଦ୍ଧ (Young old),ସତୁରୀରୁ ଅଶୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତଙ୍କୁ ବୃଦ୍ଧ (old) ଓ ଅଶୀତିତମ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅତିବୃଦ୍ଧ (old old) କୁହାଯାଏ । ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ବୃଦ୍ଧଙ୍କର କର୍ମତତ୍ପରତା ଓ ରୋଜଗାର ଲାଳସା ହ୍ରାସ ପାଇ ନ ଥାଏ ଓ ସେମାନେ ଅବସର ଜୀବନ ସହିତ ନିଜକୁ ସହଜରେ ଖାପ ଖୁଆଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଇ ସମୟରେ ମାନସିକ ଗ୍ଲାନି, ଚାପ ଓ ଅବସାଦଜନିତ ବ୍ୟାଧି ସେମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ନିଜକୁ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ରଖି ଅବସ୍ଥାଟା ସମ୍ଭାଳି ନିଅନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରର ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଆଗ୍ରହ ଓ କର୍ମପ୍ରବୃତ୍ତି ସହିତ ଶରୀର ସହଯୋଗ କରେ ନାହିଁ । ସେଇ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାସ୍ତବତାକୁ ମାନିନିଅନ୍ତି ଅଥବା ଡାକ୍ତର ଔଷଧ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ କର୍ମପ୍ରବଣ ରଖିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ଅସଫଳଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସଫଳଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ଅନେକ ଗୁଣରେ ଅଧିକ ହୁଏ । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ବୃଦ୍ଧ ପୂରାପୂରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି, ପ୍ରଭେଦ କେବଳ ମାତ୍ରାରେ । ଏଇ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମାଜରେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ସହିତ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ, ଆର୍ଥିକ ସମ୍ବଳ, ଆବଶ୍ୟକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ନିଃସଙ୍ଗତା ଦୂରୀକରଣ ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକନ୍ତୁ ମହିଳାମାନଙ୍କ ହାରାହାରି ଆୟୁଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ହେବା ହେତୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଧବାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମୃତଦାରମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ଜରୁରୀ । ପ୍ରଥମରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ଯତ୍ନ ଏକ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଓ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଭାବରେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାକୁ ହେବ । ଏହାକୁ କେବଳ ପରିବାର ଉପରେ ଛାଡ଼ିଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ । ଯଦିଓ ଏ ଦିଗରେ ପରିବାରର ଯଥେଷ୍ଟ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି ।

ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ସଂପତ୍ତି ମାଲିକାନାର ହସ୍ତାନ୍ତର ଆଇନ୍ ଅସିଦ୍ଧ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ତା ମନଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ସଂପତ୍ତିର ଇଚ୍ଛାପତ୍ର କରିବା ଦରକାର,ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ଯିଏ ନେବ-ସେ ହିଁ କେବଳ ସଂପତ୍ତି ପାଇବ । ପିତା ବା ମାତାଙ୍କର ସଂପତ୍ତି, ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ନୀତିଗତ ଭାବରେ ଅଧିକାରୀ ହେବା ଆଇନ୍‌ର ସଂଶୋଧନ ଆବଶ୍ୟକ । ଦରିଦ୍ର ଶ୍ରେଣୀର ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନଜନକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଭତ୍ତା ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବୃଦ୍ଧ/ବୃଦ୍ଧାଙ୍କର ନିଜର ରୋଜଗାର ଥିଲେ ସେମାନେ ପରିବାର ପକ୍ଷରେ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଓ ଅନୁଭୂତିର ଉପଯୋଗ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ନାତି, ନାତୁଣୀଙ୍କୁ ଉଚିତ ଦିଗଦର୍ଶନ୍ ଦେବା ଓ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ଉପଯୋଗ କରିବା ଦରକାର ।

ଅନେକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ବୟସ୍କ ଦଂପତି ହିଂସାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ଓ ଗୃହଭୃତ୍ୟମାନେ ହିଂସାତ୍ମକ ଭୂମିକା ପାଳନରେ ଅଗ୍ରଣୀ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଗୃହଭୃତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପୁଲିସକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ପୁଲିସ ଅଫିସରମାନେ ମଝିରେ ମଝିରେ ବୃଦ୍ଧ ଦଂପତିଙ୍କ ଗୃହକୁ ବୁଲିଆସିବା ବା ସେମାନଙ୍କୁ ଟେଲିଫୋନ କରିବା ଦରକାର । ଏନ.ଜି.ଓ. ମାନେ ମଧ୍ୟ ଏ ଭୂମିକା ପାଳନ କରିପାରନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏନ.ଜି.ଓ. ଅଥବା ଯୁବ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନେ ନିଃସଙ୍ଗ ବୃଦ୍ଧ ଦଂପତି ବା ଏକାକୀ ଏକାକିନୀ ବୃଦ୍ଧାଙ୍କୁ କିଛି ଅର୍ଥ ବିନିମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯଥା: ଦୁଗ୍ଧ, ଖବରକାଗଜ, ଔଷଧ, ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଆଣିଦେବାରେ ଓ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମରାମତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର ।

ଜରା ସହିତ ବ୍ୟାଧି ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ତେଣୁ ଦରିଦ୍ର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ରିହାତି ମୂଲ୍ୟରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ନିଦାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଇପରି ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ଯାତ୍ରା ପଥରେ ରିହାତି ମିଳିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । କେତେକ ଦେଶରେ ସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ରିହାତି ମିଳେ । ମୁଁ ଥରେ ସିଙ୍ଗାପୁରରେ ବାଳ କାଟିବାକୁ ଗୋଟିଏ ସାଲୁନକୁ ଯାଇଥିଲି । କେଶକର୍ତ୍ତନ ପରେ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ୟ ଦଶ ଡଲାର ଦେଇ ଚାଲିଆସିଲା ବେଳକୁ, ସାଲୁନ୍‌ର ଅଧିକାରୀ ମୋ ବୟସ ପଚାରିଲେ ଓ ମୁଁ ମୋର ବୟସ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତେ; ମୋତେ ଗୋଟିଏ ଡଲାର ଫେରସ୍ତ ଦେଇଦେଲେ । ମୁଁ ଜଣେ ସେଠାରେ ବିଦେଶୀ ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକର ଅଧିକାର ଜାହିର କରିବା ଜାଣେ ନାହିଁ । ସେଲୁନ୍ ଅଧିକାରୀ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ମୋତେ ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ ରିହାତି ଦେଲେ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଡଲାର ଫେରସ୍ତ ପାଇବାର ପ୍ରଶ୍ନ ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ମାନସିକତାର ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ସାଧାରଣ ଜନତାର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ପ୍ରଶ୍ନ । ମାନସିକତା ଓ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନର ସହିତ ବାସ କରିପାରିବେ ।

୨୮ଡି, ବିଜେବି ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଫୋନ୍ ନଂ - ୦୬୭୪ ୨୪୩୪୮୪୩

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅବହେଳିତ ପିତାମାତାଙ୍କ ସମସ୍ୟା

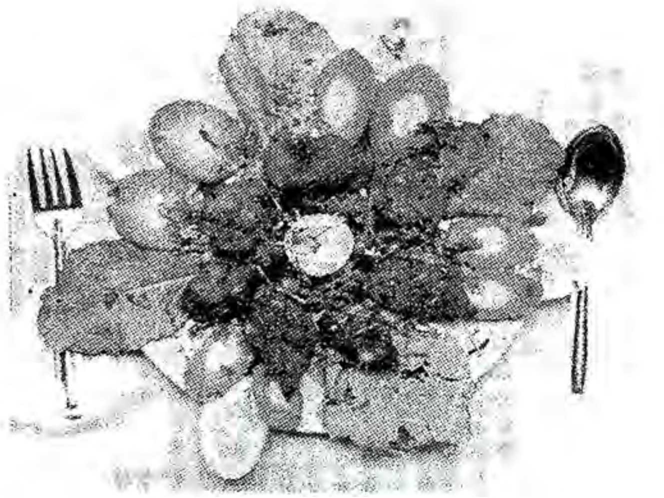
ଶ୍ରୀ ବିପିନ ବିହାରୀ ରଥ
ବରିଷ୍ଠ ଆଇନ୍‌ଜୀବୀ

ଜୀବନର ସବୁ ଶକ୍ତି ଖଟାଇ କେତେ ଦିଅଁଦେବତାଙ୍କୁ ଡାକି ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ଜଳାଞ୍ଜଳି ଦେଇ ପିତାମାତା ସବୁବେଳେ ନିଜ ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ ହସଖୁସିରେ ରଖି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତି ସୁଯୋଗକୁ କରଛଡ଼ା କରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ପୁଅଝିଅ ନବ୍ୟ ସଭ୍ୟତାର ଆଲୋକର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ନିଜେ ଛିଡ଼ା ହେବାର ଶକ୍ତି ହାସଲ କରିନିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ନିଜ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ପାଇଁ ସଚେତନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ବିଳାସ ଜୀବନ ପ୍ରତି ମୋହ ବଢ଼ିଯାଏ । ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଗ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ତା'ପରେ ନିଜ କଥା ନିଜର ସୁଯୋଗ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତ ରୁହନ୍ତି ଯେ ପରୋକ୍ଷ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତା ଅଲୋଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଅବହେଳାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଓ ରୋଜଗାରିଆ ପୁଅଝିଅ ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଜର ନୈତିକ ତଥା ମାନବିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତା ଯାହାଙ୍କର ସାଧାରଣ ମଣିଷ ଭଳି ଚଳିବାର କୌଣସି ରାହା ନ ଥାଏ, ସେ ଅନେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗନ୍ତି, ଅଥଚ ବହୁ ଆଡ଼ମ୍ବରରେ ଚଳୁଥିବା ପୁଅ, ଝିଅ, ବୋହୂ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଭଳି ଅବହେଳିତ ହତଭାଗ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ତଥା ପିତାମାତାମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଭାରତୀୟ ସଭ୍ୟତା, ସଂସ୍କୃତି, ଐତିହ୍ୟ ତଥା ପରମ୍ପରାକୁ ପଛରେ ପୋପାଡ଼ି ଦିଆଗଲାଣି । ଭାରତୀୟ ସଭ୍ୟତାର ଅୟମାରମ୍ଭ ବେଳର ପ୍ରଥମ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣେତା ମନୁଙ୍କ ଭାଷାରେ 'ବୟସ୍କ ତଥା ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀବିହୀନ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଭକ୍ତିର ସହ ଲାଳନ ପାଳନ ଏବଂ ପରିପୋଷଣ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାବାଳକ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କର ପରମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ' । ତଥାପି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଭ୍ୟତାର ଆଲୋକରେ ଆଲୋକିତ ଆଜିର ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଏହାକୁ ପାଳନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏଭଳି ନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ଏଡ଼ାଇଦେବାରେ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ । ଏଭଳି ଆମ ଦେଶରେ କୋଟି କୋଟି ଘଟଣା ଘଟିଚାଲିଛି ତା'ର ମାତ୍ର ନଗଣ୍ୟସଂଖ୍ୟକ ଘଟଣା କୋର୍ଟ କଚେରିରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଆଇନ୍ ନିଶ୍ଚୟ ଅଛି । ଫୌଜଦାରୀ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଆଇନ୍‌ର ୧୨୫ ଧାରାରେ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱହୀନ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖଞ୍ଜାଯାଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ଭରଣ ପୋଷଣ, ବାସସ୍ଥଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଯାହା ଖର୍ଚ୍ଚ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା କୋର୍ଟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ ରଖାଯାଇ କୌଣସି ସୀମା ଭିତରେ ସୀମିତ କରାଯାଇ ନାହିଁ । କୋର୍ଟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଅବମାନନା କଲେ କାରାଦଣ୍ଡର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଫୌଜଦାରୀ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଆଇନ୍, ଭାରତର ସମସ୍ତ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ସେଭଳି ହିନ୍ଦୁ ପୋଷ୍ୟପୁତ୍ର ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଭରଣ ପୋଷଣ ଆଇନ୍‌ର କୋଡ଼ିଏ ଧାରାରେ ବୟସ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ଭରଣ ପୋଷଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖଞ୍ଜାଯାଇଛି । ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ କୋର୍ଟର କ୍ଷମତା କୌଣସି ସୀମାବଦ୍ଧ ନୁହେଁ । ଉପରୋକ୍ତ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନର ମହତ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଦୁସ୍ଥ ନିରାଶ୍ରୟ ଅବହେଳିତ ପିତାମାତା ଭିକ୍ଷୁକ ନ ସାଜନ୍ତୁ ଓ ବାଟବୁଲା ନ ହୁଅନ୍ତୁ । ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ନ ପାଆନ୍ତୁ ବା ଅତ୍ୟାଚାରରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିନା ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଆଇନ୍‌ଗତ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ସହାୟତା କେଉଁଠୁ ମିଳିବ ? ଏଥିପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଆଇନ୍‌ଗତ ପରାମର୍ଶ ଓ ସହାୟତା ଆମ ଦେଶର ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଦାଲତଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ କମିଟି ମାଧ୍ୟମରେ ବିନା ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଯୋଗେଇ ଦିଆଯାଉଛି । ତା ବ୍ୟତୀତ ଇତିମଧ୍ୟରେ କଲିକତା ଉଚ୍ଚନ୍ୟାୟାଳୟ ଅବହେଳିତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ତରଫରୁ ଲିଖିତ ଅଭିଯୋଗକୁ ରିଟ୍ ଦରଖାସ୍ତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ବିଚାରକୁ ନେଇଛନ୍ତି । ଏ ସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ବୟସ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କର ଉତ୍ପୀଡ଼ନର ପରିସମାପ୍ତି ନାହିଁ ।

କନିକା ରୋଡ଼
କଟକ-୮



Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇନ୍

ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରଣୀତା ମହାନ୍ତି
ସିଭିଲ ଜଜ୍

ଆମ ଦେଶରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ଫୌଜଦାରୀ ଦଣ୍ଡବିଧି ଆଇନ୍ ଓ ଅପରାଧ ସଂପର୍କୀୟ ଆଇନ୍‌ଗୁଡ଼ିକରେ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦର୍ଜା ଦିଆଯାଉଥିବା ବେଳେ ବୟସ୍କ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେଭଳି କିଛି ବିଶେଷ ବିଧି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଜନ୍ମହାର ତୁଳନାରେ ମୃତ୍ୟୁର ହାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଏହା ଫଳରେ ସାଧାରଣ ବଞ୍ଚିବାର ବୟସ ସୀମା (Average Life Expectancy) ଯଥେଷ୍ଟ ବଢ଼ିଯାଇଛି । ଏ ସବୁର ମୋଟାମୋଟି ଫଳସ୍ୱରୂପ ଆମ ସମାଜ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ହୋଇଯାଇଛି ଅର୍ଥାତ୍ ସମାଜରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ।

ଏହି ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଅଭିଜ୍ଞତା ଆମ ସମାଜରେ ଜ୍ଞାନ ଭଣ୍ଡାରକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରୁଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ଆଧୁନିକ ସମାଜ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା ଓ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହୋଇଛି । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଉପାର୍ଜନକ୍ଷମ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ଏକ ଅଲୋଡ଼ା ଓ ଅବହେଳିତ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି ।

ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ବିକାଶ ସହିତ ମନୁଷ୍ୟର ଅଧିକାର ଓ ନ୍ୟାୟ ନିଷ୍ଠା ସର୍ବଦା ଆଲୋଚନାର ବିଷୟ ହୋଇ ରହିଛି । ଏଣୁ ସାଧାରଣ ବଞ୍ଚିବାର ବୟସ ସୀମା ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବୟସ୍କ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ସମାଜ ସଂସ୍କାରକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହୋଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ନୀତି ଓ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଛନ୍ତି ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା କାହିଁକି ?

ସଭ୍ୟତାର ବିକାଶ ଓ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ଆଧୁନିକତାର ଛାପ ଏଭଳି କେତେକ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି, ଯାହା ଉପାର୍ଜନ ଅକ୍ଷମ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଜୀବନଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଆଇନ୍‌ଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଆବଶ୍ୟକତା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଯଥା -

ଯୌଥ ପରିବାରର ବିଲୟ

ଭାରତ ଏବଂ ଭାରତ ଭଳି ଅଧିକାଂଶ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ସାମୂହିକ ଭାବେ ସେହି ପରିବାରର ବୟସ୍କ ଓ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଉତ୍ତରଦାୟୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସମୟକ୍ରମେ ଯୌଥ ପରିବାର (Joint family system)ର ବିଲୟ ଓ ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ(Nuclear

Digitized by PPRACHIN, SOA

family) ପରିବାରର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଏହି ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଛି । ଫଳସ୍ୱରୂପ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତା ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କର ଅବହେଳାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ।

କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା

ସାଧାରଣତଃ ପରିବାରର କନ୍ୟା ଅଥବା ପୁତ୍ରବଧୂମାନେ ସେହି ପରିବାରର ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସେବାରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ବସ୍ତୁବାଦୀ ସମାଜରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମହିଳା ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ପାଇଁ ବାହାରେ କାମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଫଳତଃ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସେବା ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସେମାନେ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି ।

ବାସଗୃହର ଅଭାବ

ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ଉନ୍ନତ ମାନର ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ମାନବ ଜୀବନର ଦୀର୍ଘତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଗୋଟିଏ ଘରେ ଦୁଇ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପିଢ଼ିର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି ବସବାସ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ବାସଗୃହର ତୀବ୍ର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଛି । ଘରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି, ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାରୁ ଯୁବପିଢ଼ିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବୟସ୍କମାନେ ବୋଝ ଭଳି ମନେ ହେଉଛନ୍ତି । ଅପରନ୍ତୁ, ପରିବାରରେ ସଦସ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଓ ସ୍ଥାନାଭାବ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଜୀବନଯାପନରେ ଘୋର ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଅବସ୍ଥା ଆହୁରି ଶୋଚନୀୟ ହେଉଛି ଯଦି ପରିବାରରେ ରହୁଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଟି (Wheel chair ବା Walker) ର ସାହାଯ୍ୟ ନେଉଥାଆନ୍ତି ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ନିଃସଙ୍ଗତା

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳ କରୁଛି । ପତି ବା ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ହରାଇ ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦ୍ରୁତ ଅବନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । ଏପରିସ୍ଥଳେ ତାଙ୍କର ବିଶେଷ ଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନର ସମାଜରେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆନ୍ତରିକତାର ଘୋର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଛି ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତାର ଅନ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର । ଏହି ଦୁର୍ବ୍ୟବହାରକୁ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

୧ - ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯାତନା

୨ - ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା

୩ - ଆର୍ଥିକ ଶୋଷଣ

୪ - ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଓ

୫ - ପରିବାରଦ୍ୱାରା ହତାଦର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉପରୋକ୍ତ କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ତର୍ଜମା କଲେ ଜଣାଯାଏ, ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନ ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସାମୂହିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଦରକାର ଓ ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଥିବା ଆଇନ୍ ଓ ତା'ର କି ପ୍ରକାର ଉପଯୋଗ ହେଉଛି

ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୪୧ ରେ (Directive Principles of state policy) ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେନ୍ଦ୍ର ତଥା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କର ଭୂମିକା ସଂପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଭାରତୀୟ ଦଣ୍ଡବିଧି ଆଇନ୍‌ରେ (Cr. P.C.) ଧାରା ୧୨୫ ଓ ହିନ୍ଦୁ ପୋଷ୍ୟ ସନ୍ତାନ ଗ୍ରହଣ ଓ ଭରଣ ପୋଷଣ ଆଇନ୍ - ୧୯୫୬ (Hindu Adoption and Maintenance Act)ର ଧାରା ୨୦ (୩) ରେ ନିଜକୁ ଭରଣ ପୋଷଣ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣ ପାଇଁ ଆଇନ୍‌ଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ।

କିନ୍ତୁ ଉପଲବ୍‌ଧ ଆଇନ୍ ସାଂପ୍ରତିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟାବଳୀର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଏଣୁ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କର 'ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଓ ସଶକ୍ତିକରଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ' ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରି ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି । ୧୯୯୯ ମସିହା ଜାନୁୟାରୀ ମାସରେ ଏହି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଜାତୀୟ ଯୋଜନା (National policy) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କର ସହାୟତାରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ତାହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଉଛି । ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପାଇଁ ସରକାର ଏବଂ ବେସରକାରୀ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

ଏହି ଜାତୀୟ ଯୋଜନାର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ଭାବେ ସରକାର ମଧ୍ୟ (National Council for Older Person, NCOP) ସ୍ଥାପନା କରିଛନ୍ତି ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଓ ସଶକ୍ତିକରଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଅଟନ୍ତି ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଭାରତ ସରକାର ୨୦୦୫ ବର୍ଷରେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରତିପୋଷଣ, ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷାକୁ ଆଇନ୍‌ର ପରିସରଭୁକ୍ତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ (The Older Person's Maintenance, Care & Protection Bill - 2005) ର ପ୍ରଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ବିଲ୍ ଆଇନ୍‌ରେ ପରିଣତ ହେଲେ ବୃଦ୍ଧ ଓ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ ସହ ସେମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକ ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ଦିଗରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହେବ । ଆଶା କରାଯାଏ ଯେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏହି ଆଇନ୍ ବଳରେ ବୃଦ୍ଧ ଓ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଅବହେଳା ଓ ଅତ୍ୟାଚାର ଶେଷ ହେବ । ଏହି ବିଲ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ପ୍ରସ୍ତାବ ସବୁ ଆଇନ୍ ହେଲେ ସନ୍ତାନମାନେ ନିଜର ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କ ଭରଣପୋଷଣ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ । ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଉତ୍ତରଦାୟୀ ରହିବେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ବିରୋଧରେ ମୋକଦ୍ଦମା କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ମାଗଣା ଆଇନ୍ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଦେବା ପାଇଁ National Legal Aid Programme ରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସେହି ମୋକଦ୍ଦମାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ଭାବେ ଶେଷ କରିବାକୁ ମାନ୍ୟବର ସୁପ୍ରିମ୍‌କୋର୍ଟ ୧୯୯୯ ମସିହାରେ ଏକ ଆଦେଶ କରିଛନ୍ତି ।

ସୁତରାଂ ଉପରୋକ୍ତ ତଥ୍ୟାବଳୀକୁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଓ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ଅନେକ ଆଇନ୍‌ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ମାତ୍ର ତାହା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ । ଉପଲବ୍ଧ ଆଇନ୍‌ର ଯଥାବିଧି ଉପଯୋଗ ହେବା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ସରକାରଙ୍କୁ ଦାୟୀ କଲେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବ ନାହିଁ । ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗ ପାଇଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଇନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୋଇପାରନ୍ତି ତେବେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କିଛି ପରିମାଣରେ ହୋଇପାରନ୍ତା । ତେଣୁ ସରକାରଙ୍କର ମାଗଣା ଆଇନ୍ ସହାୟତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (National Legal Aid Programme) ଏବଂ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାମାନେ ଏହି ଆଇନ୍‌କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଦେଶରେ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଯୁବ ସମାଜକୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ବିଶେଷଭାବେ ସଚେତନ କରାଯାଇପାରିଲେ ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କ ଅଧିକ ସୁଦୃଢ଼ ହେବ ! ଏହା କରାଗଲେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଯୁବକ ଯେ କି ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ତାହାର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ତଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ ।

ବିଜୁପଟ୍ଟନାୟକ ଛକ, କଟକ
ଫୋନ : ୯୪୩୭୦୫୧୪୭୩

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଇଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ : ଇଉଥାନାସିଆ

ଶ୍ରୀମତୀ ନମ୍ରତା ଚଢ୍ଢା

ଆମ ସମାଜରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ମହାପାପ ଏ କଥା ସମସ୍ତେ ବୁଝନ୍ତି । ତା ସହିତ ମଧ୍ୟ ମହାନ୍ ଜ୍ଞାନୀ ଋଷିମାନଙ୍କର ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଦେହତ୍ୟାଗକୁ ସମ୍ମାନସୂଚକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖାଯାଏ, ଇଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟର ଦୁଇଟି ଦିଗ ମାତ୍ର ଆମର ସମାଜ ଏହି ମତବାଦକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଧର୍ମଯାଜକମାନେ ଚଳାଇଥିଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ଓ ଧର୍ମରେ Suicide ଓ Merci killing Euthanasia । ଏସବୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରାଯାଇଥିଲା । ମର୍ଶି କିଲିଙ୍ଗକୁ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ *'ଇଉଥାନାସିଆ'* ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦ ଇଉଥାନାତୋସ୍‌ରୁ ଆସିଥିବା ଏହି ଶବ୍ଦଟିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି - ଭଲ ମୃତ୍ୟୁ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଜୀବନଟି ଯେତେବେଳେ ବୋଝ ପାଲଟିଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଜୀବନରେ ହିଁ ମୃତ୍ୟୁଠୁ ବଳି କଷ୍ଟ ପାଇଥାଏ, ସେହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବାକୁ ଚାହିଁପାରେ । ସେଥିପାଇଁ *ଇଉଥାନାସିଆର* ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଆରୋଗ୍ୟର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜୀବନରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଲେ ତାକୁ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରିବ କି ?

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ *ଇଉଥାନାସିଆର* ପ୍ରଚଳନ ରହିଛି । ବୟସ୍କ ଏବଂ ରୁଗ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛାରେ ଜୀବନରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଆଇନ୍‌ର ଅନ୍ତର୍ଗତ କରାଯାଇଛି । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଶତକଡ଼ା ୮୧ ଭାଗ ଲୋକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ ଚାହାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏଠି ଏକ ସମସ୍ୟା ହେଲା - ସ୍ୱେଚ୍ଛା ମୃତ୍ୟୁ କହିଲେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଇବ । ଉତ୍ତର ଆମେରିକାର ଓରେଗନ୍ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ରାଜ୍ୟ, ଯେଉଁଠି ୧୯୯୮ରେ ପ୍ରଥମେ *ଇଉଥାନାସିଆକୁ* ବୈଧାନିକ ଘୋଷଣା କରି ଏକ ବିଲ୍ ଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା । ତା'ପରେ ଆମେରିକା, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଏବଂ ଇଉରୋପରେ ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଉଦ୍ୟମ ହେଉଛି । ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱର ଉଠିଲାଣି ।

ନିଜକୁ ଏକ ଭୟଙ୍କର ଜୀବନରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ମାନବିକ ଅଧିକାରର ପରିସରଭୁକ୍ତ ବୋଲି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସଂଗଠନ ଦାବି କରୁଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ବୋଝ ହୋଇ ବଞ୍ଚିବା ଅପେକ୍ଷା ଏକ ସ୍ୱାଭିମାନ ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନୁମତି ମିଳୁ ।

ନୈତିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ରାଜନୀତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରସଙ୍ଗ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଭାରତୀୟ ପିଙ୍ଗଳ କୋର୍ଡ I.P.C. ର ପ୍ରଚଳନ ପରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଦଣ୍ଡନୀୟ ହେଲା ଏପରିକି ଇଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ, ସେ ସମୟରେ ସମାଜରେ ମାନବାଧିକାରର ସୀମା ଖୁବ୍ କମ ଥିଲା । ସ୍ୱାଧୀନ ଭାରତରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନବାଧିକାର ଭିତରେ ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ବା Right to life ହେଲା ସର୍ବପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ ଅଧିକାର Right to life ପାଇସାରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ I.P.C. 309 ଧାରା ତା'ର ସ୍ଥାନ ବଜାୟ ରଖିଛି Right to life ର ଏହା ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ଭାବରେ ସାଧାରଣତଃ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଅଧୁନା ସଂବିଧାନର ଜୀବନାଧିକାର ଓ I.P.C. ର 309 ଧାରା ଚିକିତ୍ସକ ଓ ନ୍ୟାୟାଧୀଶମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାକୁ ଆଲୋଡ଼ନ କରିଛି ।

ଭାରତରେ ମର୍ଶି କିଲିଙ୍ଗ ବା *ଇଉଥାନାସିଆ*କୁ ସାମ୍ବିଧାନିକ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେବା ପାଇଁ ବିଚାର ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ ହେବାର ସମୟ ଆସିଯାଇଛି । ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଦଳୁଥିବା ଆମ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଦିନେ ବାଧ୍ୟ କରିବ । ଦ୍ରୁତଗାମୀ ସମୟ ଓ ଜୀବନକୁ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ଭାବରେ ଭୋଗିବା ପାଇଁ ଆମର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପିଢ଼ି ବୋଧହୁଏ ଆଉ ରାଜି ହେବେନି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏକ ଆଇନ୍‌ଗତ ଉପାୟ ଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହଁ କି ?

Ralhinaw / Nagbhusana Patnaik V. Union of India ୨ଟି କୋର୍ଟର ଶୁଣାଣିରେ 309 ଧାରାର ସାମ୍ବିଧାନିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଆରୋପ କରାଯାଇଥିଲା ଓ ମାନ୍ୟବର ସୁପ୍ରିମ କୋର୍ଟ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଯଥାର୍ଥତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ ଓ ବିଚାରଧାରାରେ ସଂସ୍କାର ଆଣିବା ପାଇଁ ମତ ଦେଇଥିଲେ ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦୟ ଓ ଅଯୌକ୍ତିକ ବିଚାରଧାରା । ଜଣେ ଜୀବନ-ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରେ । ସେ ସ୍ଥାନରେ ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରୁଛି ।

Law commission of India ର 42 ତମ ରିପୋର୍ଟ ମଧ୍ୟ ଏହି 309 ଧାରାର ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ଉପରେ ମତଦାନ କରିଛି । ସମସ୍ତେ Supreme Court ର ଏହି ମତ ସହିତ ଏକମତ ଯେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମାନସିକ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେତୁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ବିଧେୟ କିନ୍ତୁ ସତୀଦାହ ପ୍ରଥା, ମୋକ୍ଷପ୍ରାପ୍ତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା, ଏହିପରି ସାମାଜିକ ଓ ଧାର୍ମିକ ପ୍ରଥାର ସଂସ୍କାର ପାଇଁ I.P.C. 309 ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ସବୁ ହେଉଛି ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାରର ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ।

Right to life ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାରର ଠିକ୍ ବିପରୀତ ଜୀବନ ତ୍ୟାଗର ଅଧିକାର ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରତିପାଦିତ ହୁଏ ନାହିଁ, ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ସମାଜରେ ଯେଉଁ ସୃଜନଶୀଳ ଭୂମିକା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବା ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଅଧିକାର ତାହା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଇଚ୍ଛା ମୃତ୍ୟୁକୁ ବରଣ କରିବାକୁ ଯିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ବିନାଶଶୀଳତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ଉଚିତ ଓ ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବିବେକ ଓ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିଚାରଧାରା ପ୍ରୟୋଗ କରି ସ୍ଥାନ କାଳ ଓ ପାତ୍ର ବିଶେଷରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଭୀଷ୍ମ ଇଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିଲେ ବା ମହାପୁରୁଷ ଯୋଗୀ ସ୍ୱ ଇଚ୍ଛାରେ ଦେହତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଓ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ସାମୂହିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ନ ପାରେ ।

ଜୀବନର ଉତ୍ତର ବୟସରେ ଏ ଏକ ସମସ୍ୟା । ବୟସ୍କମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅସାଧ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ସାମାଜିକ ତଥା ପାରିବାରିକ ଅବହେଳାରୁ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦେଖାଦିଏ । ଏହା ସାଙ୍ଗକୁ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାର ଚାପ ମଧ୍ୟ କମ୍ ନୁହେଁ । ଏ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ୍କମାନେ ନିଜର ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଇ ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ୱାଗତ କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା, ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସାରୁ ବିରତ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଏସବୁ କରି ଇଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ ନେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଯଦି ଏମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ଏମାନେ ସମାଜର ଏକ ବୋଝ ନୁହେଁ ବରଂ ସମ୍ପଦ ହେବେ । ସମାଜରେ ଅଭିଭାବକତ୍ୱ କରିପାରିବେ । ଏସବୁ ସ୍ଥଳେ ଇଚ୍ଛା ମୃତ୍ୟୁ ଦଣ୍ଡନୀୟ ହେବା ବିଧେୟ ।

ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜରାଗ୍ରସ୍ତ, ଅସାଧ ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଜର୍ଜରିତ, ସମାଜର କୌଣସି କାମରେ ସେ ଲାଗିପାରିବ ନାହିଁ । ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ସେ ଚାହେଁ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ 309 ଧାରାର ପ୍ରୟୋଗ କ୍ରୁରତା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କିଛି କୁହାଯାଇ ନ ପାରେ ।

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ସଂସାରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରେ ବଞ୍ଚିବାର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଉପଲବ୍ଧି କରି ଏ ଜୀବନ ପରେ ଆଉ ଏକ ନୂତନ ଜୀବନର ସଂଧାନରେ ସ୍ୱ ଇଚ୍ଛାରେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ୱାଗତ କରେ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା'ର ସେହି ଅତିମାନବ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଅନୁଭୂତିକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦଣ୍ଡବିଧାନ କରିବା ବିଧେୟ ହୋଇ ନ ପାରେ । ଏହି ପ୍ରକାର ଇଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ ଧର୍ମସମ୍ମତ, ସମାଜସମ୍ମତ ଓ ବିବେକସମ୍ମତ । ଏ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଚାର ବିଭାଗଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଚାର ଆଶା କରାଯାଏ ।

ଫୋନ୍ ନଂ.-୦୬୭୪-୨୫୯୧୩୨୫ (ଘର)
୯୪୩୭୦୦୧୩୨୫ (ମୋ)

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କଙ୍କ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବଧାରା

ସ୍ୱାମୀ ଅସୀମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ

ସୁଖ ଶାନ୍ତି ପାଇବା ଆଶାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନାଦି କାଳରୁ ପ୍ରଧାବିତ । ହେଲେ ସେ କ'ଣ ପ୍ରକୃତରେ ସୁଖର ସନ୍ଧାନ ପାଇଛି ? ଯଦି ପାଇଥାନ୍ତା ତେବେ ତା ଭିତରେ ଦୁଃଖ ନ ଥାନ୍ତା । ଏହି ଦୁଃଖ ଭୋଗ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନର ଅଭାବ । ଶରୀର ସୁଖକୁ ସର୍ବସ୍ୱ ମଣି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସୁଖର ସନ୍ଧାନ କରୁଥିବାରୁ ଅଧିକ ଦୁଃଖ ପାଇଥାଏ ।

ଅପରପକ୍ଷରେ କସ୍ତୁରୀ ମୃଗ ପରି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସୁଖର ମୂଳ ଉତ୍ସ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟତ୍ର ସୁଖ ସନ୍ଧାନରତ । ଅର୍ଥାତ୍ ତା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ଶାରୀରିକ, ମନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଷୟକୁ ନେଇ ମାନସିକ, ବୁଦ୍ଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଷୟକୁ ନେଇ ବୌଦ୍ଧିକ, ଆତ୍ମା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା କୁହାଯାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଉପରୋକ୍ତ ଚାରୋଟିର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଜ୍ଞାନ ବିକଶିତ ହେଲେ ତାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ମାନବ ଜୀବନ କୁହାଯାଏ । ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଦୀପର ଆଧାର ତୈଳ, ବଳିତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଆଲୋକ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ତହିଁରେ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ଅଗ୍ନି ସଂଯୋଗ କଲେ ସେ ଆଲୋକ ଦେବ ଓ ଅନ୍ଧକାରକୁ ଦୂରୀଭୂତ କରିପାରିବ । ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ମନୁଷ୍ୟ କୁହାଯିବ ନାହିଁ । ତା ସହିତ ତା'ର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ବିକାଶ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ବୁଝିପାରିବ "I am not body, senses, mind, intellect. I am the soul" । ମୁଁ ସେହି ସତ୍, ଚିତ୍, ଆନନ୍ଦ– ଦିବ୍ୟ ଆତ୍ମା । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ଶିଶୁ, ବାଳକ, ଯୁବକ, ପ୍ରୌଢ଼ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଦେଇ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନର ଶେଷ ସମୟରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏ ଶରୀରର ରୂପାନ୍ତର ହେଉଅଛି । ବିଶେଷକରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ନିଜକୁ ଶରୀର ବୋଲି ଭାବୁଥିବାରୁ ଶରୀରର କାନ୍ତି, ତେଜ, ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟ ହେବାରୁ ସେ ନିଜେ ଅବସନ୍ନ ଓ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡୁଛି ।

ଶରୀରର ରୋଗକୁ 'ବ୍ୟାଧି' ଓ ମନର ରୋଗକୁ 'ଆଧି' ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ, ଯାହାର ମନର ରୋଗ ବା ଆଧି ନାହିଁ, ତା'ର ବ୍ୟାଧି ହେବ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ଅନୁଭବ କରିବା ଦରକାର ସେ ବାଲ୍ୟଲୀଳା, ଯୌବନର କର୍ମମୟ ଜୀବନ ଶେଷ କରିସାରିଛି । ସେସବୁ ଅତୀତ ହୋଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତାକୁ ସଂସାରକୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏ ସଂସାରରେ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ କଟାଇବା ପାଇଁ ତାହାର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତା ହେଲେ ଜୀବନର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସେ ଠିକ୍ ସାମ୍ନା କରିପାରିବ । ଯଥା ଅତୀତର ସ୍ମୃତି, ବର୍ତ୍ତମାନର ଚିନ୍ତା, ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ର ଆଶା କରି ସେ ବିଶେଷ ଦୁଃଖୀ ହେଉଅଛି । (Yesterday beyond repair, Tomorrow never comes, Today is ours.)

ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମ ହାତରେ, ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆନନ୍ଦରେ ରୁହ । ''ଯଦୃଚ୍ଛା ଲାଭ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ'' କବୀରଙ୍କ ଭାଷାରେ -

''ଗୋଧନ, ଗଜଧନ, ବାଜୀଧନ ଔର ରତନଧନ ଖାନ
ଜବ ଆବତ ସନ୍ତୋଷଧନ ସବଧନ ଧୂରୀସମାନ ।''

ଯେତେପ୍ରକାର ବିଷୟ ସମ୍ପତ୍ତି ଯଥା (ଚଳନ୍ତି ଓ ଅଚଳନ୍ତି) ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ମନରେ ସନ୍ତୋଷ ନ ଥିଲେ ଏ ସ୍ଥୂଳ ସମ୍ପତ୍ତି ତୁମକୁ ସୁଖ ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ । ଯେପରି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀର ନିକଟରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅରୁଚି ବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଆଶା, ତୃଷ୍ଣା ହିଁ ତାକୁ ଅଶେଷ ଦୁଃଖ ଦେଇଥାଏ । କବୀରଙ୍କ ଭାଷାରେ ''ଆଶାତୃଷ୍ଣା କଭି ନାମରେ ମରଗୟେ ଦାସ କବୀର'' । ''ତୃଷ୍ଣା ତରୁଣାୟତେ'' ତେଣୁ ଆଶା ତୃଷ୍ଣାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ''ଯେପରି ଶିଶୁର ନାହିଁ ପରାପର ସମସ୍ତ ଏକଇ ବିଚାର'', ସେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଖେଳନା ନିମିତ୍ତ କଳି କରେ, ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦୁଇଜଣ ପିଲା ମିଶି ଆନନ୍ଦରେ ଖେଳନ୍ତି । ସେହିପରି ଜୀବନରେ ବାଳକର ସ୍ୱଭାବ, ଯୁବକର କର୍ମଶକ୍ତି, ବୃଦ୍ଧର ଜ୍ଞାନ ସମ୍ମିଳିତ ହେଲେ ଆଉ ଦୁଃଖ ରହିବ ନାହିଁ, ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବ । ଦୁଇଟି ଜିନିଷକୁ ମନେରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏ ସଂସାରରେ ଜଣେ ଭଗବାନ୍ ହିଁ ଅଛନ୍ତି । ଯାହା ହେଉଛି ସବୁ ତାଙ୍କ ଇଚ୍ଛାରେ ହିଁ ହେଉଅଛି । ତାହାହେଲେ ଭାବିବ, ମୁଁ ଯନ୍ତ୍ର ସେ ଯନ୍ତ୍ରୀ, ଏହା ହିଁ ସନାତନ ଧର୍ମର ମୂଳ । Faith ପାଉଛୁ Religionରୁ Reason-Philosophyରୁ, ଏ ଭବ ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତିକୁ ଆମେ ବଡ଼ ବୋଲି ଭାବୁଅଛୁ ।

କିନ୍ତୁ ଏହି ଭବକୁ ବୈକୁଣ୍ଠ କରିଦେବା ଏହି ଦେହ,ପ୍ରାଣ ମନକୁ ଆନନ୍ଦର ଶିଖର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ୟୋତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବା, କାରଣ ଯାଦୃଶୀ ଭାବନା ତସ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ଭବତି ତାଦୃଶ୍ୟ । ମୁଁ ସେହି ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ବିଗ୍ରହ ଅଟେ । We need a heart to feel, A brain to conceive. A strong arm to do the work.

ଆମର ମନର ତିନୋଟି Function ଯଥା- Thinking. Feeling & Willing. ଏହି ତିନୋଟି Functionର undeveloped ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ego ବା personality । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ତିନୋଟିକୁ Develop କରିବାକୁ ହେବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତୃତୀୟ ଭାଗ

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ତାରା ସିଂ

ଜନ୍ମ: ୧୯୦୪ (୧୦୩ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ତାରା ସିଂ ଜଣେ କର୍ମକ୍ଷମ ଶତାୟୁଃ ପୁରୁଷ । ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବସାୟରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ବ୍ୟବସାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଘରର ପରମ୍ପରା ରକ୍ଷା ଓ ପରିବାରକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିବାର ସୂତ୍ରଧର ଭାବେ କାମ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । କର୍ମ ହିଁ ତାଙ୍କ ଜୀବନ । ଚାଲନ୍ତୁ ତାଙ୍କଠାରୁ ଜାଣିବା ତାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ରହସ୍ୟ ।

୧୩ ବର୍ଷ ବୟସରେ ମା'ଙ୍କ ବିୟୋଗ ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଛୋଟବଡ଼ କାମ କରୁ କରୁ Civil contractor କାମକୁ ବ୍ୟବସାୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କଲି । ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଦେଶରେ ବ୍ୟବସାୟ କରୁ କରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟବସାୟୀ ହୋଇଗଲି ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନତା, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ଜୀବନ ମୋ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ରହସ୍ୟ । ମୁଁ ତିନିଥର ଘରେ ହେଉଥିବା ପଞ୍ଜାବୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ । ମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ମୁଁ ସଚେତନ ଥାଏ । ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କାମ କରିବାରେ କଟାଇ ଦେଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଦୋକାନର ହିସାବ ବୁଝାବୁଝି କରୁଛି । କାମ ନ କଲେ ମୁଁ ଜଲ୍‌ଦି ମରିଯିବି । କାମରୁ ହିଁ ମୁଁ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ମୁଁ କାମ କରେ, ମାତ୍ର ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ କରେ ନାହିଁ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳ T.Vରୁ ଦେଖେ ଓ ଶୁଣେ । ଅଣନାତି ନାତୁଣୀମାନଙ୍କ ସହ ଖୁସିରେ ଦିନ କଟିଯାଏ । ମୋର ବଡ଼ପୁଅର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ସାରିଲାଣି । ଏ ତ ଜୀବନ ପ୍ରବାହର ଏକ ଅଂଶ । ମୋର ନାତିମାନେ ମୋର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ଘରର ମୁଁ ମୁଖ୍ୟ । ମୋ କଥା ସମସ୍ତେ ଶୁଣନ୍ତି । ମୁଁ ମୋ ଜୀବନ ଓ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖୁସି ।

ପ୍ଲଟ୍ ନଂ. ୧୩୧, ସତ୍ୟନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକ୍ତର ଜଗନ୍ନାଥ ଦାସ

ଜନ୍ମ: ତା ୧୨-୦୩-୧୯୧୧ (୯୬ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଡାକ୍ତର ଦାସ ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଜନସେବାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହାହିଁ ତାଙ୍କର ଚରମ ଆନନ୍ଦ । କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ପାଥେୟ କରି ଦୀର୍ଘଜୀବନ କଟାଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପାଖରୁ ଜାଣିବା ତାଙ୍କ ସୁସ୍ଥ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ରହସ୍ୟ ।

ମୋର ବୟସ ୯୬ ବର୍ଷ,ସାନ ଭାଇର ବୟସ ୯୧ । ଏ ବୋଧେ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଜିନ୍‌ର ଗୁଣ । ମୁଁ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବେ କିଛି କରି ନାହିଁ । ମୁଁ ନିରାମିଷାଶୀ । ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି କିଛି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ମିଳିଲା ଖାଏ । ଦିନସାରା ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସାୟରେ ସମୟ କଟାଏ । ସାମୟିକ ରାଜନୀତିକ କାର୍ଯ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ପାରିବାରିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଆଉ କିଛି ଅବସର ସମୟ ରାଜନୀତିକ ବହି ପଢ଼ିବାରେ କଟେ । ୬ ମାସ ହେବ ଚିକିତ୍ସା ଦାୟିତ୍ୱ ପୁଅ ଉପରେ ଦେଇ ଦେଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସାମୟିକ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ୁଛି । Heart block ବି ଅଛି । ସାଧାରଣ କେତେକ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ ସୁସ୍ଥ ଅଛି । ବିଶେଷ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ବଜାୟ ରଖିଛି । ମୁଁ କିପରି ଏତେଦିନ ବଞ୍ଚି ରହିଛି ଜାଣେ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ମୋର ମତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ, ନିଶାମୁକ୍ତ ଜୀବନ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ନିରାମିଷ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ।

ଛଡିଆ, ଯାଜପୁର-୭୫୪୦୨୩

Coping with your grandparent's lack of inhibition

- Spend time with them. Don't let them starve for company and conversation.
- Keep a straight face and don't react too much to their embarrasing statements.
- Explain in a calm manner how it affects you and others.
- Without being aggressive, ask them why they ask such personal questions.
- Don't berate them in public.
- Don't lose your temper, let the comment pass and just continue your conversation
- Never take their comments personality.
- Warn your friends what to expect and just pretend that everything's normal even if the statements and enquiries are uncomfortable.

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ବୈଦ୍ୟନାଥ ରଥ

ଜନ୍ମ: ୧୯୧୧ ମେ ଚୈତ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣିମା (୯୬ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟ କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ପାର୍ଟିର ନେତା, ଭୂତପୂର୍ବ ବିଧାନସଭା ଓ ରାଜ୍ୟସଭାର ସଭ୍ୟ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରଥ ଓଡ଼ିଶାରେ କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ପାର୍ଟି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନ ଓ ପରେ ସମାଜବାଦୀ ଏବଂ ଶ୍ରମିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ । ଆନ୍ଦୋଳନ ଯୋଗୁଁ ୧୯୪୯ରୁ ୧୯୫୧ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ପଳାତକ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ୧୯୪୬ରେ ପଟିଆ ବନ୍ଧନିର୍ମାଣ, କଳିଙ୍ଗ କାଗଜ ପ୍ରକାଶନ, ୧୯୫୫ରେ ଜାତୀୟ ରିଲିଫ୍ କମିଟିର ସମ୍ପାଦକ ଭାବେ ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ସଫଳତାର ସହ ତୁଲାଇ ଆସିଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ବି.ଏସ୍‌ସି., ବି.ଏଲ୍.ଡି.ଏଲ.ଡ଼ି । ନିଖିଳ ଭାରତ ଛାତ୍ରସଂଘ ନେତା ଭାବରେ ମେଡିକାଲ ସ୍କୁଲ ଧର୍ମଘଟ, ପରୀକ୍ଷା ବୟକଟ ଆନ୍ଦୋଳନ ସହ ସଂପୃକ୍ତ । ଚାଲନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ପାଖରୁ ଜାଣିବା ତାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ । ଜୀବନର ୯୫ ବର୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କଲା ପରେ ମଧ ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି ମନେ କରେ । ଯଦିଓ ୧୦ ବର୍ଷ ହେଲା ମୋର ଦୁଇ ଆଖିକୁ କିଛି ଦିଶୁ ନାହିଁ, କାନକୁ ମଧ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଭୁ ନାହିଁ, ତା'ପରେ ବି ମୋତେ ଗର୍ବ ଲାଗୁଛି ଯେ ମୁଁ ୯୫ ବର୍ଷରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ । ୮୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଥିଲି । ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ମଧ କରୁଥିଲି, ସାଇକେଲ ଚଳାଉଥିଲି, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯିବା ପରେ ମୋର ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଗୋଟିଏ ଘରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇଗଲା ।

ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ଧାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା, ଅଳ୍ପ ଖାଇବା, ତେଲ ମସଲା କମାଇଦେବା, ଆମିଷ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ବୟସ ହେବା ପରେ ଆମିଷ ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦେହ ଭଲ ରହେ । ଅନେକ ଦିନ ହେବ ଚା, କଫି, Cold drinks ଓ ଅନ୍ୟ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି । ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦିନରେ ୪ ଥର ଖାଉଛି । ଓଡ଼ିଆ ଘରର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ । ମାତ୍ର ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ । ପ୍ରତିଦିନ ଛେନା ଖାଇବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ପ୍ରତିଦିନର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ 'ମୂଳ ଶୋଧନ'କରେ (ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ମଳଦ୍ୱାରକୁ ସଫା କରିବା) । ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟାୟାମ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ରେଡିଓ ଶୁଣିବା, ଲୋକଙ୍କ ସହ ଗପସପ କରିବା ଅବସର ବିନୋଦନର ମୂଳ ମାଧ୍ୟମ । ବହୁ ସମୟରେ ମୋତେ ଏକାକୀ ରହିବାକୁ ପଡ଼େ । ମୋର ସମସାମୟିକ ଲୋକ ଆଉ ନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ଲୋକଙ୍କୁ ଭଲ ପାଏ । ସୁଯୋଗ ମିଳିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖା କରେ । ଏ ସବୁ ପାଇଁ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼େ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗାଁରେ ପୁଅବୋହୂଙ୍କ ପାଖରେ ରହୁଛି । ବୋହୂ ମୋ ଦେହପା ଖାଇବା ପିଇବାର ଯତ୍ନ ନିଏ । ମାତ୍ର ମୋ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅସୁବିଧାକୁ କେହି ଏଡ଼ାଇପାରିବେ ନାହିଁ। କାହାଠାରୁ ମୋର କିଛି ଆଶା ନାହିଁ । ଏପରିକି ମୋ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ । ଏ ଜୀବନ ପ୍ରତି କୌଣସି ଅଭିଯୋଗ ନାହିଁ । ମୁଁ ମୋ ଜୀବନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ । ମୋର ଆତ୍ମବଳ ବୋଧେ ମୋତେ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଦେଇଛି । ଯେଉଁମାନେ ମୋତେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ହିଁ ଅଧିକ କହିପାରିବେ । ମୁଁ ଏତିକି କହିପାରେ ଯେ ୯୫ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ସାଫଲ୍ୟ । ଆଶା କରୁଛି ୧୦୦ ବର୍ଷ ଏପରି ବଞ୍ଚିଯାଇପାରେ ।

ଗ୍ରା/ପୋ: କଳାରାହାଙ୍ଗ, ପଟିଆ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

Elderly India soars on youthful spirit

Vijayapat Singhania has set a world record in hot-air ballooning. At 64, Amitabh Bachchan remains the hot favourite of filmmakers and admen. At 82, Dev Anand continues making films. By all accounts, geriatric India is living it up. It's not celebs alone. There's a whole new breed of senior citizens who are living examples of 'productive aging': the new mind-set in which elderly people which makes them live an active life in their twilight years. "Being active raises their self-esteem enormously", say Sheila Shrinivasan who runs an organisation devoted to senior citizens. Shrinivasan attributes the new of NGOs which have been involved in instilling a sense of activeness in senior citizens. Her own dignity Foundation, which she started a decade ago, has chapters in four metros and over 300 members in Mumbai alone. "The awareness is just spreading in large cities," she says, adding that increasing health conclusions has contributed to older people remaining active. "Today, people are pretty healthy even after the age of "65", she says. "This wasn't the case 50 years ago." A case in point is Kewal Semlani, 70, a retired businessman who wound up his business in electrification projects and exports to set up Mahadhikar, a citizens' initiative, some years ago. Even after a bypass surgery in 1992 and three cases of angioplasty, the enthusiasm is exudes could give youngsters a compl[ex]

- No of elderly persons in India in 2001:77m
- No. of centenarians today: 200,000
- Population of 60-plus people is increasing at a faster rate than the general population. Gray population has doubled in only 25 years.
- In India life expectancy has gone up from 20 years at the beginning of the century to 62 years today.

Times of India 20/12/05

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡକ୍ଟର ଜଷ୍ଟିସ ଗତିକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର

ଜନ୍ମ: ତା ୧-୧୧-୧୯୯୩ (୯୪ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଓଡ଼ିଶାର ଅନେକ ଐତିହାସିକ ରାୟ ଦେଇଥିବା ବିଚାରପତି ଜଷ୍ଟିସ ମିଶ୍ର ଢେଙ୍କାନାଳର ଗଇଲୋ ଗ୍ରାମର ଏକ ସଂଭ୍ରାନ୍ତ ଜମିଦାର ପରିବାରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶା ହାଇକୋର୍ଟର ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ପଦ ଅଳଂକୃତ କରିଥିଲେ । ୧୯୭୫ ମସିହାରେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପରେ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ତାଙ୍କୁ ଡକ୍ଟରେଟ୍ ଉପାଧିରେ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟରେ ଦୁଇଥର ରାଜ୍ୟପାଳ ଦାୟିତ୍ୱ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ତୁଲାଇଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶାର ବହୁ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ରାୟ ଦେଇ ସେ ଜଣେ ଅଗ୍ରଗଣ୍ୟ ବିଚାରପତି ଭାବେ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ୮୮ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଥିଲେ । ପରେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହୋଇ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ କର୍ମମୟ ଜୀବନରୁ ବିରତ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି । ଭାଗ୍ୟର ବିଡ଼ମ୍ବନା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ସମ୍ମାନର ସହ ଖୁସିରେ ଜୀବନ ବିତାଉଛନ୍ତି । ଚାଲନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଶୁଣିବା ତାଙ୍କ କର୍ମମୟ ସଫଳ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର କାହାଣୀ –

ମୁଁ ପିଲାଦିନୁ ହକି, କ୍ରିକେଟକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ outdoor ଖେଳ ଖେଳୁଥିଲି । ବିଶେଷକରି ଫୁଟବଲ, ଟେନିସ୍, ଭଲିବଲ ଇତ୍ୟାଦି । ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ସର୍ବଦା କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ରହୁଥିଲି । ଘରେ ଖାଇବାର ଅଭାବ ନ ଥିଲା; ମାତ୍ର ମୋର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ପଖାଳ ମାଛଭଜା । ମୁଁ ୧୯୫୦ ମସିହାରେ ଆଇନ୍ ବିଦ୍ୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଖେଳ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିଲି ଓ ମୋଟା ହୋଇଗଲି । ୪ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମୁଁ ପଡ଼ିଯିବାରୁ ମୋର Spinal cord ଅପରେସନ୍ A.I.I.M.S ଦିଲ୍ଲୀରେ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା ଓ ତାପରେ ପ୍ରତିଦିନ Physiotherapy କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମୋଟା ହେତୁ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ (Osteoarthritis) ର ମଧ ଶିକାର ହେବାରୁ ଚଲାଚଲି ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । ବସି ରହିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ମଧ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଗଲା ଓ ଶରୀରର ଓଜନ ମଧ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦିନ ୯ଟାରୁ ୧୦ ମଧରେ କିଛି ଫଳ, ଖରାବେଳେ ପରିବା ଶିଝା ବା ଡାଲମା କଦବା କ୍ୱଚିତ୍ ମାଛ, ମାଂସ ଓ ରାତି ଖାଇବା ମଧ ସେହିପରି । ପିଲାଦିନୁ ଦେଶୀ ଔଷଧ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ ଦେଶୀ ଔଷଧ ଦିଏ । ଆଜିକାଲି ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ଏଲୋପାଥିକ୍ ଖାଇବା ଆମମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ନ ଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ପ୍ରତିଦିନ ଡାଲଚିନି ମହୁ ଖାଏ । ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ୧୦ ବର୍ଷ ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇଛି । ତାପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଶା ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ଖାଇବା ଟେବୁଲ ପାଖରେ ଗଣେଶ, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ନୃସିଂହ, ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଫଟୋ ଅଛି । ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ମନେ ପକାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଫଟୋ ମଧ ସେଇଠି ରଖିଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରତିଦିନ ମାଳି କରେ, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ନାମ ନେଇ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ପ୍ରତିଦିନ ପୂଜା କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ମୁଁ ଅଦ୍ୟାବଧି କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବସର ନେଇ ନାହିଁ । ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ପଦରୁ ଅବସର ନେବା ପରେ Consultancy କରୁଥିଲି । ଖୁବ୍ ଉପାର୍ଜନ ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲି । ମାତ୍ର ୮୮ ବର୍ଷ ପରେ ଅପରେସନ ହେବା ପରେ କାମ କରିବା ବହୁତ କମିଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ୧୦.୩୦ ରୁ ଦିନ ୧ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋ କାମ କରେ । Consultancy ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଜାରି ରଖିଛି । ବହୁ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ନେଇ ବହୁ ଆଇନ୍‌ଜୀବୀ ମୋ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି । ମୁଁ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଯଥାଶକ୍ତି ଚେଷ୍ଟା କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ଆଇନ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବୋଲି ମାନନ୍ତି ।

ଆମେମାନେ ଏକାନ୍ନବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାର ନେଇ ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଳିଛୁ । ବଡ଼ ପରିବାର । ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ଚଳୁ । ଏପରିକି ଚିଫ୍ ଜଷ୍ଟିସ ଥିବା ସମୟରେ ମୋର ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ଭାଇ, ଭଉଣୀମାନେ ଆସି ରହନ୍ତି । ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରନ୍ତି । ନିଜ ହାତରେ ରାନ୍ଧିଲେ ସେମାନେ ଖାଆନ୍ତି । ପରିବାର ମୋତେ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ପିଲାମାନେ ପାଖରେ ରହନ୍ତି ନାହିଁ । ତିନିଜଣ ସେବାକାରୀଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଆମେ ଦୁଇଜଣ ଜୀବନ ବିତାଉ । ପିଲାମାନେ ଦୂରରେ ଥିଲେ ବି ଆମ କଥା ବୁଝନ୍ତି । ସମୟ ସମୟରେ ଆମ ପାଖରେ ଆସି ରହନ୍ତି । ଏସବୁ ଆମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ମୋର ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ସୁଦୃଢ଼ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମୋର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ ଖୁବ୍ କମ୍ । ସେମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳ ଜମେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସର ବିନୋଦନ ପାଇଁ ଟେଲିଭିଜନରେ ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ ପରି ସିରିଏଲ ଦେଖିବା ଓ ଧର୍ମ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାକୁ ମୋତେ ଭଲ ଲାଗେ । ଏଗୁଡ଼ିକରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବସ୍ତୁ ରହିଛି । ଏହାର କଥା ଚରିତ୍ର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ । ମୁଁ ବହି ପଢ଼ି ରାମାୟଣକୁ ଯେତିକି ବୁଝି ପାରୁ ନ ଥିଲି T.V. ଦେଖି ଅଧିକ ବୁଝି ହେଉଛି ।

ମୁଁ ମୋ ଜୀବନରେ ଖୁସି ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅନୁଭବ କରେ । ମୋ ପିଲାମାନେ established । ଆମ ପରିବାର ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ସୁଦୃଢ଼ । ମୋ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ଆମ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ନିବିଡ଼ । ଏ ବୟସରେ ଜଣେ ଚାଲିଗଲେ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ମୁଁ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ମନେ ରଖିବାର ଶକ୍ତି, ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତିରେ ଏପରି ବିଶେଷ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ନାହିଁ । ମୁଁ ପୃଥିବୀରେ ୯୨ ବର୍ଷ କଟାଇଲିଣି । ମୋର ଅନୁଭବ ଯେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ,ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧୁ ଜୀବନ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଫଳ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଛକ, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ରତ୍ନମାଳୀ ଜେମା

ଜନ୍ମ: ତା ୨୦-୦୯-୧୯୧୬ (୯୧ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ, ଭୂତପୂର୍ବ ବିଧାନସଭା ସଦସ୍ୟା । ଶ୍ରୀମତୀ ଜେମା ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଦେଶସେବାରେ କଟିଥିବା ଜୀବନର ପରିପୁଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତିକୁ ସମାଜସେବାରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ତତ୍‌ପର । ସମାଜସେବାକୁ ସେ ଜୀବନର ପାଥେୟ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର କର୍ମତତ୍‌ପର ଦୀର୍ଘଜୀବନ ବିଷୟରେ ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ–

ମୁଁ ଶାକାହାରୀ, କୌଣସି ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ ମୋର ନାହିଁ । ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଅତି ସାଧାରଣ । ପୂଜା ଉପାସନାରେ ସମୟ କଟାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ । ସମୟ ସମୟରେ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ପାଇଁ ତାସ, ପଶାପାଲି ଖେଳେ । କେତେବେଳେ ବହି ବି ପଢ଼େ । ପାରିବାରିକ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ଭଲ ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ପାରିବାରିକ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ଉତ୍ତମ । ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ ମୋ ଉପରେ ଖରାପ । Allergy ଥିବାରୁ ଦେହ ପା ପାଇଁ ବେଶି ସମୟ ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧ ଖାଏ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅସୁବିଧା ବିଶେଷ କିଛି ନାହିଁ । ତଥାପି ପୂଜା ବହିପଢ଼ା ମନ୍ଦିର ଦର୍ଶନରେ ସମୟ ଚାଲିଯାଏ ।

ମଣିଷ ଜୀବନ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ଦାନ ବୋଲି ମୁଁ ଭାବେ । ତେଣୁ ସେଇ ସମୟରେ ଅନ୍ୟର ଯେତେ ଉପକାର କରାଯାଇପାରେ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ମନେ କରେ । ସୁସ୍ଥ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ କ'ଣ ବା ମୁଁ ଦେବି । ହେଲେ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭରତା ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ନିରୁଦ୍‌ବେଗତା ଆଣେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ । ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ଆମକୁ ଶାନ୍ତିଠାରୁ ଦୂରେଇ ଦିଏ ତାହା ଅତିଶୀଘ୍ର ଆମକୁ ମୃତ୍ୟୁ ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ନିଏ । ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଣେ ।

ପାରାଦ୍ୱୀପ ଗଡ଼, ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର-୭୫୪୧୪୧

DOS & DON'TS

- Wear layers of clothing. This traps air between layers, forming a protective insulation
- Wear a hot or head scarf. Much of your body's head can be lost through your head.
- Keep your hands and feet warm as they tend to lose head rapidly.
- Don't drink alcohol before going outdoors as it draws away heat from the body's vital organs.
- Postpone your morning walk till the sun is out and it is warm enough
- Never forget your medicines.

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅଧ୍ୟାପକ ଉପେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର

ଜନ୍ମ: ୧୯୧୭ ମସିହା ଫେବୃୟାରୀ (୯୦ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : କର୍ମବୀର ସାହିତ୍ୟିକ ଅଧ୍ୟାପକ ଉପେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ବହୁ ପ୍ରବନ୍ଧ, ଜୀବନୀ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ଲେଖି ୧୯୭୮ରେ ଯଦୁମଣି ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦ, ୧୯୮୦ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ, ୧୯୯୭ ମସିହାରେ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ଲେଖକ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା, ୨୦୦୧ ମସିହାରେ ସାରଳା ସାହିତ୍ୟ ସମ୍ମାନ, ୨୦୦୨ ମସିହାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ ପତ୍ରିକାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଲେଖକ ଭାବେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ'ର ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, କର୍ମନିଷ୍ଠା, ଅଧ୍ୟବସାୟ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ବିଶେଷତ୍ୱ । ସେ ନିଜର ଦୀର୍ଘ କର୍ମ ତତ୍ପର ଜୀବନ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି –

ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ (୩.୩୦ ପ୍ରାତଃ)ରୁ ଉଠେ । ପଢ଼ାପଢ଼ି କରେ, ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ସକାଳ ୬.୩୦ରେ ଜଳଖିଆ ଖାଏ । ସକାଳୁ ଏକ ପଟ ରୁଟି, ଗୁଡ଼, ଦୁଧ, ଗଜାମୁଗ (୧/୨ଚାମୁଚ), ଚୀନାବାଦାମ ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଚାମୁଚ ଖାଏ । ଗାଧୋଇ ସାରି ଘୋଳଦହି ପିଏ । ଦିନ ୧୨.୩୦ରେ ଭାତ, ମାଛ,ଡାଲି, ସନ୍ତୁଳା,ବିଲାତି, ଖଜୁର ଖଟା, ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ର ଚଟଣି ଖାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟା ୫ଟା ବେଳେ ଚୁଡ଼ା,କଦଳୀ, ଦୁଧ,ଗୁଡ଼, ଚୀନାବାଦାମ ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଚାମୁଚ । ରାତ୍ରି ୮ରୁ୯ଟା ମଧ୍ୟରେ ଛେନା ୨୦୦ଗ୍ରାମ୍ ରୁଟି ୧ ପଟ । ଏହି ମୋର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ। ମୁଁ ଚା, କଫି ଖାଏନା । ଏତିକି ମୋର ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଏ । ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ଉପକାରିତାକୁ ମୁଁ ଉପଲବ୍ଧି କରିଛି । ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ସଚେତନ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ଦିନରେ ୭/୮ ଘଣ୍ଟା ପଢ଼ିବାରେ କଟିଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ପାଖ ପାଠାଗାରକୁ ଆସୁଥିବା୬-୭ଟି କାଗଜକୁ ତନ୍ନ ତନ୍ନ କରି ପଢ଼େ । ଲେଖାଲେଖି କରିବା ପାଇଁ ପଢ଼ି ନୋଟ୍ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଲେଖାଗୁଡ଼ିକୁ ମୋର Correction ମଧ୍ୟ କରାଏ । ସକାଳ ୮ଟା ଭିତରେ ସାଇକେଲ ନେଇ ନିଜର ବାହାରିଆ କାମ ସାରିଦିଏ । ରାସ୍ତା ଭିଡ଼ ହେଲେ ସାଇକେଲ ଚଳାଇ ବାହାରକୁ ଯିବା ଏ ବୟସରେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ନିଜେ କିଛିଟା ବଜାର କରେ । ଲୁଗା କାଚେ । ବାରଣ୍ଡା ଓ ମୋ ଘର ଓଳାଏ । ମୋତେ ୮୬ ବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରେ ଗାଈ ରଖିଥିଲି ଓ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଲିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୀର ପିଉଥିଲି । ଏବେ ଚାରୋଟି ବିଲେଇ ରଖିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ବହୁ ସଭାସମିତିକୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୋତେ ଡାକନ୍ତି । ମୁଁ ଯାଏ । ନାଚଗୀତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏ ସବୁ ମୋତେ ଖୁସି ଦିଏ । ଏବେବି ମୋର ଓ ମୋ ଝିଅର Post Office ଓ ବ୍ୟାଙ୍କ କାମ ମୁଁ ତୁଲାଇ ଦେଉଛି । ସମୟ ସମୟରେ ଗାଁ ଘରକୁ ଯାଇ ଘର କଥା ବୁଝାବୁଝି କରେ ।

ମୋର କୌଣସି ରୋଗ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । କିଛିଦିନ ହେବ ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ଟିକେ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ମୁଁ ଖାଲି ଆଖିରେ ବି ପଢ଼ିପାରେ । ମୁଁ ମୋର ପତ୍ନୀ (୭୮ ବର୍ଷ) ଏକାଠି ରହୁଛୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ଆମ ସଂପର୍କ ଲିଭି ନାହିଁ । ଆମେ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନୁହଁ । ଦେହ ପା ଖରାପ ହେଲେ ଏଠାରେ ଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡକାଉ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବହୁ ଡାକ୍ତର ମୋର ଛାତ୍ର । ଆମେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ଚଳୁଛୁ । ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହେଲେ ପିଲାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବୁ । ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଯାହା ଯାହା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ସେ ବିଷୟରେ ମୁଁ ବହୁ ବୈଦ୍ୟଙ୍କ ବହି ପଢ଼ାପଢ଼ି କରି ଜାଣିଛି । ସେମାନଙ୍କ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ମୁଁ ନିଜକୁ ଚଳାଇଥାଏ ।

ମୋ ପରିବାରର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଦୀର୍ଘାୟୁଃ । ବାପା ୯୦ ବର୍ଷ, ଅନ୍ୟ ଭାଇମାନେ ୮୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଥିଲେ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମୁଁ ପୂଜା ଉପାସନା ବିଶେଷ କିଛି କରେ ନାହିଁ । କର୍ମ ଫଳରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ଏ ଜନ୍ମର କର୍ମ ଅନୁସାରେ ଆର ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ଅନନ୍ତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ମୋ ହୃଦୟରେ ବାନ୍ଧି ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ ମୁଁ କରି ନାହିଁ । ମୁଁ କର୍ମ କରିଚାଲିଛି । Transformation of Soul ରେ ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ଯାହା କର୍ମସହ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ।

'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ' ପୁସ୍ତକର ଦ୍ୱିତୀୟ ଖଣ୍ଡ ବାହାରିବା ଅପେକ୍ଷାରେ । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ବ୍ୟସ୍ତ । ମୋ ଅନୁଭୂତି ଯିଏ ନିତିନିୟମରେ ଚଳିବ ସେ ନିଶ୍ଚିତ ସୁସ୍ଥ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭ କରିପାରିବ ।

ହେରାଗୌରୀ ସାହି, ପୁରୀ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକ୍ତର ପତିତପାବନ ମିଶ୍ର

ଜନ୍ମ: ତା ୨୧-୧୧-୧୯୧୭ (୯୦ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ର ଓଡ଼ିଶାର ଖ୍ୟାତିସମ୍ପନ୍ନ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଜୀବନର ୮୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ ଏକ ଯୁବଡାକ୍ତର ପରି ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ଏବେ ମଧ୍ୟ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ରୋଗୀମାନେ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି, ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ । ଏ କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗୁରୁତର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପ୍ରାୟ ମାସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖଟରେ ପଡ଼ିରହିଥିଲେ । ହେଲେ ପୁଣି ତାଙ୍କର କର୍ମମୟ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ସଫଳ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି –

ମୁଁ କିପରି ୮୮ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିରହିଛି ସେ କଥା କହିପାରିବି ନାହିଁ । ମୋର ପିତା ମାତା ୭୫ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱର୍ଗାରୋହଣ କରିଥିଲେ । ଏହା ଭିତରେ ମୋର ଦୁଇଥର ଆକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ହୋଇସାରିଛି । ଗୋଟେ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚାଲୁ ନାହିଁ । ମୋର ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇବା ପାଇଁ ମୋତେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡୁଛି । ତା'ପରେ ବି ମୁଁ ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ସାତରୁ ସାଢ଼େସାତ ଘଣ୍ଟା ରୋଗୀ ଦେଖେ । ଏଇଟା ମୋର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ । ମୋର ପାରିବାରିକ ବହୁ ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଖୁବ୍ ଚିନ୍ତିତ । ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରହୁ ନାହିଁ । ତାପରେ ବି କାମ କରିଚାଲିଛି । କାମ ସେ ସବୁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାରୁ ନିଜକୁ ନିବୃତ ରଖିବାର ଏକ ମାର୍ଗ । ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଦୁର୍ଗାସ୍ତୋତ୍ର ମଧ୍ୟ ପଢୁଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଖାଦ୍ୟ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚଭାଗ କମିଗଲାଣି । ଘରେ ଯାହା ରନ୍ଧା ହୁଏ ସବୁ ଖାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ବାରଣ ପ୍ରାୟ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କିଛି ନାହିଁ । କାରଣ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା । ମୁଁ ଯୁବକ ଥିଲାବେଳେ ଖୁବ୍ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ଥିଲି । କାଉନସିଲର ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲି । ସିନେଟ୍‌ରେ ମେମ୍ବର ଥିଲି । All Indian Chemist and Pharmasist Association ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲି । ସେତେବେଳେ ରୋଗୀ ଦେଖିବା ପାଇଁ କଟକରୁ ଦଳେଇଘାଇ, ବାଲିଅନ୍ତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇକେଲରେ ଗାଁ ଗାଁକୁ ଯାଇ ରୋଗୀସେବା କରୁଥିଲି । ସେଥିପାଇଁ ବୋଧେ ଆଜି ମୁଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିଛି । ମୋର ଶାରୀରିକ ରୋଗ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଚିନ୍ତାରୁ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ହୁଏ । ମୋର ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ପ୍ରାକ୍ଟିସ ଚାଲିଛି । ମୋର ଚିକିତ୍ସା ଓଡ଼ିଶାର ସବୁ ସ୍ତରର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ । ବହୁ ଗରିବ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ମୁଁ ଚିକିତ୍ସା କରି ଆସିଛି । ଏହାହିଁ ମୋର ସଫଳ ଜୀବନ ।

ଓଡ଼ିଆ ବଜାର, କଟକ, ଫୋନ୍-୨୬୧୯୩୮୫

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ବନମାଳୀ ଦାସ

ଜନ୍ମ: ତା ୨୯-୦୮-୧୯୧୮ (୮୯ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଓଡ଼ିଶାର କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର, ସରଳ, ଅନାମୁକ୍ତ ଜୀବନ । ବହୁ ପଦପଦବୀରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସେସବୁକୁ ଉପଭୋଗ କରିବାର ଆସକ୍ତି ତାଙ୍କର ନାହିଁ । ସଂସାର ମଧ୍ୟରେ ଥାଇ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଜୀବନ ତାଙ୍କର ବ୍ରତ ।

ବିଶ୍ୱ ମାନବ ସମାଜର ବୈଚିତ୍ର୍ୟମୟ ଜୀବନଧାରା ସମ୍ପର୍କରେ ଏହା ଏକ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ । ଜଣଙ୍କର ଜୀବନର ଅଭିଜ୍ଞତା ଏହି ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରଶ୍ନର ସ୍ୱୟଂସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ତର ହୁଏ ତ ଦେଇ ନ ପାରେ, ତଥାପି ଆପଣଙ୍କର ସନ୍ଧାନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏ ଲେଖା ଦେଉଛି ।

୧. ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷ ବିବରଣୀ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଜଣାଇଦେବାକୁ ଚାହେଁ ଯେ ମୋର ଦୀର୍ଘଜୀବନ ନବମ ଦଶକର ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ସମୟକୁ ଅତିକ୍ରମ କରୁଥିଲେ ହେଁ ଏହା ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ନ ଥିଲା । ନାନା ବ୍ୟାଧି ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଅପରାଜୟୀ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ରହିଛି ।

ବ୍ୟାଧିଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂଗ୍ରାମରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ମୋର ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଯେତିକି ଦାୟୀ ସେମାନଙ୍କୁ ବିସ୍ମିତ କରିଦେଉଥିବା କେତେକ ଅଦୃଶ୍ୟ ଓ ଅଜ୍ଞାତ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ତତୋଽଧିକ ଦାୟୀ ।

୨.ତେଣୁ ମୋର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁସବୁ ଉତ୍ତର ଦେଉଛି, ସେସବୁକୁ ଏହି ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଉପରେ ବିଚାର କରାଯିବା ଦରକାର ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ : ପିଲାଦିନରୁ ବିବାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ଦୁଧ ପିଉଥିଲି ଓ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଉଥିଲି । ତା'ପରେ ପରିସ୍ଥିତିର ବାଧ୍ୟବାଧକତାରେ ଆମିଷାଶୀ ହେଲି । କେବଳ ସୋମବାର ଓ ଗୁରୁବାରକୁ ବାଦ୍‌ଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସବୁଦିନେ ଶାଗ ସହିତ ମାଛ ମୋର ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଏ । ସପ୍ତାହରେ ଦିନେ (ରବିବାର) ମାଂସ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସୂଚୀ ମୋ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ରହିଛି ।

'ପ୍ରୋଟିନ୍' ର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ଏହି ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ ଅବଲମ୍ବନ କରିଚି । ଦୁଧ, ଦହି, ଘିଅ ପ୍ରଭୃତିରୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିପାରନ୍ତା । ମାତ୍ର ଅପମିଶ୍ରଣ ହିଁ ସେଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ସମତୁଲ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ପିଲାଦିନୁ ଖୁଆଇଲେ ଜୀବନ ସୁଦୀର୍ଘ ହେଉ ନ ହେଉ ସୁସ୍ଥ ଓ କର୍ମଠ ହୋଇପାରିବ ।

'ପେୟ' କଥାଟିକୁ ଅନେକ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଓ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ଆମ ନାତିର ଝିଅ ଫୁଟା ପାଣି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପାଣି ବା ପାନୀୟ ପିଇ ନ ଥାଉ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା : ଏଇଟା ଖୁବ୍ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହେବା ଉଚିତ । କାରଣ ଦୀର୍ଘ ଓ କର୍ମଠ ଜୀବନ ପାଇଁ ଦେହର କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏହାଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପେଭ୍‌ଲଭ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ଘଣ୍ଟାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟର ଶବ୍ଦ ସହିତ ତାଙ୍କ କୁକୁରର ପାକସ୍ଥଳୀର ପାଚକ ରସ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଜୀବନ ଥିବା ସବୁ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଁ ଏହି ନିୟମ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ମୋର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ବିଷୟରେ ମୁଁ ଏତେ ରିଜିଡ ଯେ ମୋର ଭାଇ ଭାଉଜଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନାତିନାତୁଣୀ ବୋହୂ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଏ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ସତର୍କତାର ସହିତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଆଳସ୍ୟପରାୟଣତା ଏବଂ ଆଗନ୍ତୁକମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଏଥିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସେ ବିଷୟରେ ସଜାଗ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ : ବୋଉ (ମୋ) ଓ ଭାଉଜଙ୍କ ପ୍ରେରଣା ଓ ଚାପ ଫଳରେ ସାନବେଳୁ ଦଣ୍ଡ ବୈଠକ ସୂର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାମ ଇତ୍ୟାଦି କରୁଥିଲି । ପରେ ଅଲେଖ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ଜନୈକ ଟ୍ୟୁସନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଆସନ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲି । ଶୀର୍ଷାସନରେ ଅନେକ ସମୟ ଧରି ରହିପାରୁଥିଲି । ବିବାହ କଲା ପରେ ଏସବୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମିଗଲା ।

ମାତ୍ର ଯୋଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇ ନ ପାରିଲେ ମଧ୍ୟ 'ଧ୍ୟାନ' ମୋର ଏକ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ । କେବଳ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟେ । ନୋହିଲେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ଏହା କରୁଛି । ଅନେକ ଭୁଲବଶତଃ 'ଧ୍ୟାନ'କୁ ଯୋଗ ବୋଲି ନାମିତ କରିଥାନ୍ତି ।

ପୂଜା-ଉପାସନା: ମୁଁ କରେନା । ଘରେ ହୁଏ ।

ଆମୋଦ, ପ୍ରମୋଦ ଓ ଅବସର ବିନୋଦନ : ନିର୍ଜନତାର 'ରୂପ ମୋହନ'ମୋତେ ଆମୋଦ ଦେଇଥାଏ । ପେଶେନ୍ସ (ଧୈର୍ଯ୍ୟପଥ)ଖେଳ ଅବସର ବିନୋଦନର ଆଉ ଏକ ମାଧ୍ୟମ । ତାହା ଏବେ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଛି । ଦୁଇଜଣ ହେଲେ 'ଚେଶ୍' । ଏଇଟା ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲାଣି ।

ବର୍ତ୍ତମାନର କର୍ମମୟ ଜୀବନ : ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ୭୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ରାଜନୀତିକ ଜୀବନ । ୧୦ ବର୍ଷ କାରାବରଣ ଓ ୧ ବର୍ଷ ଅଜ୍ଞାତବାସକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସମୟ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଓ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତତାରେ ଜୀବନ କଟିଥିଲା ।

ମାତ୍ର ତା' ପରେ ଏହି ୧୭ ବର୍ଷ ହେଲା ଶାରୀରିକ ଓ ରାଜନୀତିକ କାରଣମାନଙ୍କରୁ field work ପ୍ରାୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି । ମାତ୍ର ଲୋକସଂପର୍କ ଓ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଆଦି ଦେବା କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି କରିବାକୁ ପଡୁଛି ।

ତା'ଛଡ଼ା ପଢ଼ାପଢ଼ି ଓ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଓ ସ୍ମରଣିକା ପ୍ରଭୃତିକୁ ଅନୁରୋଧକ୍ରମେ ଲେଖା ଦେଇଛି । କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲା ପରେ କର୍ମମୟ ଜୀବନ-ଯବନିକାର ପତନ ଘଟିଛି ।

ବଦଭ୍ୟାସ : ପାନ, ବିଡ଼ି,ସିଗାରେଟ୍, ମଦ ପ୍ରଭୃତିର ବଦଭ୍ୟାସ ନାହିଁ ।

ପାରିବାରିକ ସ୍ଥିତି : ଜନ୍ମ ନେଇଥିଲି ଉଚ୍ଚ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରରେ । ଭାଇମାନେ ପୃଥକ୍ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏବଂ ନିଜେ ଗରିବମାନଙ୍କ ରାଜନୀତିରେ ବୁଡ଼ି ରହିବା ଫଳରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏହି ସ୍ଥିତି ତଳକୁ ଖସି ଆସିଛି । ତେବେ ପେନ୍‌ସନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଲା ପରେ କିଛିଟା ଉପରକୁ ଉଠିଛି । ହେଲେ କର୍କଟ ରୋଗ ପରି ଏକ ସୁଦୀର୍ଘ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷ ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ଦେଉ ନାହିଁ ।

ଚାରି ଝିଅ ଏବଂ ଦୁଇ ପୁଅ, ପୁଣି ପୁଅମାନଙ୍କର ତିନି ପୁଅ ଏକ ଝିଅର ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ବିବାହ ଇତ୍ୟାଦି ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଦୋହଲାଇ ଦେଇଛି ।

ଗୋଟିଏ ଛାତତଳେ ଆମେ ଚାରୋଟି ପିଢ଼ିର ମଣିଷ ରହିଛୁ । ଅର୍ଥ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ନେହର ବନ୍ଧନ ଅଧିକ ।

ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ : ବ୍ୟାପକ ଓ ଉତ୍ତମ । ମୁଁ ଜଣେ କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ମାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ, ବିଜେଡ଼ି, ବିଜେପି ଏବଂ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ଦଳର ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଇଆସୁଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କ ମୋର ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ବେଳେ ଖୁବ୍ କାମ ଦେଇଛି ।

ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଅନୁସରଣ : କେବଳ ଏଲୋପାଥିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ରହି ଆସିଛି । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରି ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅସୁବିଧା : ରୋଗ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ଆସୁଛି । ଯାହା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ତାକୁ ସହିଯିବାର ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଜୁଲାଇ ୨୭, ୨୦୦୬ରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ତାଙ୍କ ସହ ଦେଖାହୋଇଥିଲା । ଏକ ପୋଥି ନେବାକୁ କଟକ ଆସିଥିଲି । ଦେଖିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ, କ୍ୟାନ୍‌ସର ତାଙ୍କ ପାଖରେ ହାର ମାନିଯାଇଛି । ମୃତ୍ୟୁପାଇଁ ମନରେ ଟିକିଏ ବି ଭୟ ନାହିଁ । ଜୀବନର ଗୂଢ଼ରହସ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଧରି ଆଲୋଚନା କଲେ । ସେ କହନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ କଷ୍ଟ ଅଧିକ ହୁଏ ସେ ଧ୍ୟାନରେ ବସି ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି । ଲାଗେ ଶରୀର ଯେପରି ଆତ୍ମାକୁ ଜାବୁଡ଼ି ରଖୁଛି । ବୋଧେ ମୃତ୍ୟୁ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ହାତରେ ।

ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କରେ ମୋର ଧାରଣା ବସ୍ତୁବାଦୀ ଓ ଅଜ୍ଞାତ ସତ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଭବ ଭିତ୍ତିକରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକବାଦୀ । ସଂକ୍ଷେପରେ ଜୀବନ ବୋଇଲେ ଉଦ୍ଭିଦ ଜୀବନ, ପଶୁ-ପକ୍ଷୀ ଜୀବନ ଏବଂ ମଣିଷ ଜୀବନର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ତାର ସୃଜନାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା । ତେଣୁ ଆମେ ମଣିଷମାନେ ଏହି ପୃଥିବୀ ଗ୍ରହ ଉପରେ ଯେତେଦିନ ବଞ୍ଚି ରହିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ସୃଜନାତ୍ମକ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇ ଚାଲିବା ଏବଂ ମଣିଷ ସମାଜ ଭିତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଧ୍ୱଂସାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଲୋପ କରିବା । ମଣିଷ ଜୀବନରେ ସାର୍ଥକତା ଏଇଠି ବୋଲି ମୁଁ ମନେ କରେ ।

ରାଜନୀଳଗିରି, ବାଲେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା,
ଫୋନ୍-୯୫୬୭୮୨-୨୩୩୨୫୪

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ହେମନ୍ତ କୁମାରୀ ଦେଇ

ବୟସ - (୮୮ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀମତୀ ହେମନ୍ତ କୁମାରୀ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଡେପୁଟି କଲେକ୍ଟର ୰ରାଜକିଶୋର ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ସହଧର୍ମିଣୀ । ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ବିବାହ କରି ଆଠଗୋଟି ସୁଯୋଗ୍ୟ ସନ୍ତାନର ଜନନୀ । ଗୃହକର୍ମ, ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କର ଲାଳନ ପାଳନରେ ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କଟାଇଛନ୍ତି । ୮୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ ନିଜ କାମ କରି ଘର କାମରେ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି । ଆଜି ମଧ୍ୟ ପରିବାରର ବିବାହବ୍ରତାଦି ଉତ୍ସବରେ ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ ମଜା କରିବାର ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସେ ନିଜ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି ଯେ -

ମୁଁ ବଡ଼ ପରିବାରରେ ରହୁଥିଲି । ଆମ ଘରର ଖାଦ୍ୟ ଅତି ସାଧାରଣ ଥିଲା ଓ ଦିନକୁ ତିନିଥର, ଓଡ଼ିଆ ଘରର ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ମିଳେ ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ରାତିରେ ଗୋଟେ ଗ୍ଲାସ ଦୁଧ ପିଉଥିଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିପରି । ଗରିଷ୍ଠ ବା ବାସି ଖାଦ୍ୟ ଆଉ ଦେହରେ ଯାଉ ନାହିଁ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେହ ଖରାପ ହୋଇଯାଉଛି ।

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୁଟିନ୍ ନାହିଁ । ସକାଳ ୭ଟାବେଳେ ଉଠେ । ରାତି ୧୧ଟା ବେଳେ ଶୋଇବାକୁ ଯାଏ । ଦିନରେ ନିଜ ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବା, ପୂଜାପାଠ କରିବା, ଦିନବେଳେ ୧ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ ନେବା, ଯିବା ଆସିଲା ଲୋକଙ୍କ ସହ ଗପସପ ହେବା, ଟି.ଭି.ରେ ପୁରାଣ ଦେଖିବା ଆଦି ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଘରର ପରିସର ଛୋଟ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରାୟ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ପ୍ରାୟ ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ମନ୍ଦିରକୁ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଉଥିଲି । ପ୍ରାୟ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଘରକାମ କରିବା ଛାଡ଼ିଦେଇଥିଲି । ମୋର ଧାରଣା ଥିଲା ବୟସ ହେଲାଣି କାମ କରିପାରିବି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏ ବୟସରେ ପଞ୍ଚଶୀଳା (ମୋ ନାତୁଣୀ) ର ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ପୁଣି କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ମୁଁ ଜାଣିଥିବା କାମ ପାଇଲେ ୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସି କାମ କରିପାରୁଛି । ଘରେ ଚାଉଳ ପାଛୁଡ଼ା, ନଡ଼ିଆ କଞ୍ଚି ବାହାର କରିବା, ନିଜ ବିଛଣା ନିଜେ ପାରିବା, ବଳିତା ବଳିବା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତିଦିନ କରୁଛି । ମୋତେ ବି ବସିବା ଅପେକ୍ଷା କାମ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗୁଛି । ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁ ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପୂଜା କରିବା ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାମ । ଏଥିରେ ସମୟ କଟିଯାଉଛି । ମନ ବି ଭଲ ଲାଗୁଛି । ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜେ ପ୍ରତିଦିନ ଭାଗବତ, ରାମାୟଣ,

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମହାଭାରତ ପଢ଼ିବାରେ ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଛି । ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଏ ବୟସରେ ମୋର ଗୋଟିଏ ଆଖିରେ ଲେନ୍ସ ଲଗାଇଲି । ଦିନରେ ମାଳି କରିବା, ଗୀତାର ମନେଥିବା ଶ୍ଳୋକକୁ ବୋଲିବା ଅଭ୍ୟାସ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଜାୟ ରଖିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ଏକାଦଶୀ ପରି ମୁଖ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଉପବାସଗୁଡ଼ିକ କରୁଛି । ଏ ସବୁ ମୋ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ଦିଏ ।

ସ୍ୱାମୀ ପ୍ରାୟ ୭ ବର୍ଷ ହେବ ଇହଲୀଳା ସମ୍ବରଣ କଲେଣି । ସ୍ୱାମୀ ଥିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁସିରେ ସମୟ କଟିଯାଉଥିଲା । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାମୀ ଚାଲିଯିବା ପରେ ନିଜେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଏକାକୀ ହୋଇଯାଇଛି । ଏକାକୀ ବସିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବସ୍ମୃତି ସବୁ ମନେପଡ଼େ । କେତେବେଳେ ଦୁଃଖ ଲାଗେ ଓ କେତେବେଳେ ଆନନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ । ସମୟ ସମୟରେ ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ ସବୁ ସୁଖଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିଦିଏ । ମନ ହାଲୁକା ଲାଗେ । ମୋ ପିଲାମାନେ ମାନସିକ ବଳକୁ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ମୋ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରୁଛନ୍ତି । ଦେହପା ପାଇଁ ସେମାନେ ସର୍ବଦା ସଜାଗ ଥାଆନ୍ତି । ମୁଁ ମୋ ଦେହ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ସତର୍କ ଥାଏ କାରଣ ଏ ବୟସରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦେହ ଖରାପ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ଦିଏ । ଆମ ପରିବାରରେ ବହୁ ଦୀର୍ଘାୟୁଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି । ମୋର ଆଉ ଦୁଇ ଭାଇ ମଧ୍ୟ ୮୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ମୋର ଅନୁଭବ ଶରୀରର ଠିକ୍ ଭାବେ ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ଜଲ୍‌ଦି ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ସେମିତି ବଞ୍ଚିବାରେ ଲାଭ କ'ଣ ? ଅନ୍ୟ ଉପରେ ବୋଝ ହେବା କଷ୍ଟ ।

ମୁଁ ସମାଜ ଓ ମୋ ପରିବାରକୁ ସୁଦୃଢ଼ ଭାବେ ବାନ୍ଧି ରଖିବାକୁ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟିତ । ସାମାଜିକ ରୀତିନୀତି ଅନୁସାରେ ଯାହା ପାରେ ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ସହ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । କିଛି ନ କରିପାରିଲେ ମନଖୋଲି କଥା ହୋଇ ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖରେ ଭାଗୀ ହୋଇ ସମ୍ପର୍କକୁ ବଜାୟ ରଖେ । ପରିବାରର ମୁଁ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ । ମୋର ଯୌଥ ପରିବାର ପାଇଁ ଯଥାଶକ୍ତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରି ଆସିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଆଜି ମଧ୍ୟ ମୋତେ ସମସ୍ତେ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତି । ମୋତେ ଖୁସି ଲାଗେ । ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଅନ୍ତେ ମୁଁ ପେନ୍‌ସନ୍ ପାଉଛି । ଏହା ମୋର ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ।

ମୁଁ ମୋର ପରିବେଶକୁ ନେଇ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ । ପରିବାରରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ସର୍ବଦା ମାନମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ ବଞ୍ଚାଇ କାମ କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ସମ୍ମାନ ଥିଲେ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ମିଳେ । ମୋର ଏ ପୃଥିବୀରୁ ଆଉ ଅଧିକ କିଛି ଆଶା ନାହିଁ । ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆଶା ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଗବାନ୍ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିଛନ୍ତି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ଭାବେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରେ ।

ଠିଅଚ ଦେବିଲ, ସୁଜନପୁର, ଯାଜପୁର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକ୍ତର ବିକ୍ରମ ଦାସ

ଜନ୍ମ: ୧୯୨୧ ମସିହା (୮୬ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଏମ୍.ବି.ବି.ଏସ୍, ଏମ୍.ଏସ୍ (ଆମେରିକା) ଏଫ.ଆଇ.ସି.ସି. ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ନିଦାନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଓ ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ।

ମୁଁ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଭାବରେ 'ଶରୀର ମାଦ୍ୟଂ ଖଳୁଧର୍ମ ସାଧନ' ବ୍ରତ ଗ୍ରହଣ କରି ଏ ଛୟାଅଶୀ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର୍ମଠ ରହିପାରିଛି । ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ମାପକାଠି । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ଅନୁସାରେ, ସାଧାରଣ ରୋଗ ସହିତ ଶରୀର ଅବକ୍ଷୟ ରୋଗମାନ ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଆନ୍ତି, ତେଣୁ ସେସବୁରୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଶରୀରର ନିୟମିତ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମୋର ସୁସ୍ଥ ନିରାମୟ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିୟମ ମୁଁ ପାଳିଆସୁଛି ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ ମୁଁ ସକାଳ ୮ଟାରେ ଚାରିଖଣ୍ଡ କଟା ପାଉଁରୁଟି, କିଛି ଗଜାମୁଗ, ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ, କପେ ଦେଶୀ ଦୁଧଦିଆ କଫି ଖାଏ । ଖରାବେଳେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ । ଦିନ ଗୋଟାଏରେ ଭାତ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଅଧ କପେ ବହଳିଆ ଡାଲି, ଅଳ୍ପ ପରିବା ସନ୍ତୋଳା, ଦୁଇଖଣ୍ଡ ମାଛ କି ଶାଗ ଓ କିଛି ସାଲାଡ଼ ଓ ଅଧଗିନା ଦହି ଖାଇବାକୁ ହୁଏ । ସନ୍ଧ୍ୟା ୪,୫ଟା ବେଳେ ଭୋକ ହେଉଥିଲେ କପେ ଦୁଧ ଚା' କିଛି ମୁଢ଼ି ବା ଚୁଡ଼ାଭଜା ବା ୨,୪ଟା ବିସ୍କୁଟ୍ ଖାଏ । ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ୯ଟା ବେଳେ ଖଣ୍ଡିଏ ଦୁଇଖଣ୍ଡି ଛୋଟ ଖଳି ରୁଟି କପେ ଦୁଧ ବିନା ଚିନିରେ, କପେ ପରିବା ସୁପ୍ ଓ ଅଳ୍ପ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ ଗାଜର ସିଝା ଖାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ମସଲା ଘିଅ, ଲହୁଣି ପ୍ରଭୃତି କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରେ । ଲଙ୍କା ସ୍ଥାନରେ ଗୋଲମରିଚ ବ୍ୟବହାର କରେ । ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଖାଇବାକୁ ମୋତେ ରସନା ସଂଯତ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ବଜାରର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବରାପିଆଜି ପ୍ରଭୃତି ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟର ମୁଁ ପାଖ ମାଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଉପାସନା : ମୁଁ ଏକେଶ୍ୱରବାଦୀ ହୋଇଥିବାରୁ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା, ଉପବାସ ଓ ଗୁରୁଭକ୍ତି ପକ୍ଷପାତୀ ନୁହେଁ । ଈଶ୍ୱର ଜଗନ୍ନାଥ ସ୍ମରଣ ମୋ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ଅଯଥା ଧର୍ମାଡ଼ମ୍ବରର ମୁଁ ପୂଜକ ନୁହେଁ । ମାନସିକ ଝଡ଼ ଓ ନୈରାଶ୍ୟ ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ମନକୁ ଭୁଲାଇବାକୁ ମୋତେ ବେଳେ ବେଳେ ଧ୍ୟାନ କରି ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ବ୍ୟାୟାମ : ମୁଁ ଖେଳପ୍ରିୟ ନୁହେଁ । ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଜଣେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀଭାବେ ମୋ ଜୀବନ ଗଡ୍ଡାଳିକା ପ୍ରବାହରେ ଗତି କରି ଚାଲିଥିବାରୁ ଜୀବନରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ପରିଶ୍ରମ କରିବାର ଖୁବ୍ କମ୍ ସୁଯୋଗ ପାଇଛି । ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ତାହା କରିପାରି ନାହିଁ । ଏବେ ଦେହ ହାତରେ ଶିଥିଳତା ହରଣ ପାଇଁ ଶଯ୍ୟାରେ ଅଧଘଣ୍ଟେ ପଡ଼ିରହି ମୁଁ ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରେ । ସାନ୍ଧ୍ୟଭ୍ରମଣ ବା ଚାଲିବା ମୋର ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲା, ଏବେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏ ବୟସରେ ପଡ଼ିଯିବା ଭୟରେ ମୁଁ ପ୍ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବାଡ଼ିଟିଏ ଧରି ଅଳ୍ପ ବାଟ ବୁଲିଆସେ ।

ପର୍ଯ୍ୟଟନ : ମୁଁ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜର ଶିକ୍ଷକ ଭାବରେ ଭାରତରେ ୧୯ଟି ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜର ପରୀକ୍ଷକ । ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ମିଳନୀରେ ସଦସ୍ୟ ଓ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କରାଇବା ପେସା ପାଇଁ ଭାରତର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ରାଜ୍ୟ ଭ୍ରମଣ କରିଛି, ଆମେରିକାରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ବିଦ୍ୟା ପଢ଼ିବା ବେଳେ ଆମେରିକା ଓ ୟୁରୋପର କେତେକ ଦେଶ ବୁଲି ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲି ।

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ବୁଲି ଦେଖିବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟର ଲୋକଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଳାମିଶା କରିବାରେ ମୋତେ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ । ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜରୁ ଅବସର ନେବା ପରେ ୭୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ମୁଁ କାନାଡ଼ା ଓ ଆମେରିକାରେ ୧୯ ହଜାର ମାଇଲ 'କାର'ରେ ବୁଲି ଦେଖିଥିଲି । ତା'ପରେ ବିଷୁବରେଖା ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଥିବା ଚିରବସନ୍ତର ଦେଶ ମରିସସ, ପୂର୍ବଖଣ୍ଡର ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ତ୍ରିଭୁଜ ସିଂଗାପୁର, ବ୍ୟାଂକକ୍-ପଟେୟା, ହଂକଂ, ମାକଓ୍ୱା ପ୍ରଭୃତି ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲି । ଭାରତର ପୂର୍ବତନ କଳାପାଣି ବା ନେତାଜୀଙ୍କ ସହିଦ ଓ ସ୍ୱରାଜ ସ୍ୱାଧୀନ ଦୀପ, 'ଆଣ୍ଡାମାନ ନିକୋବର'ଦେଖିବାକୁ ଯିବା ପରେ ୭୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ୟୁରୋପରେ ୮ଟି ଦେଶ ବୁଲି ଆସିଥିଲି । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ଭାରତର ଚାରି ଦିଗରେ ତୀର୍ଥ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ତୀର୍ଥାଟନ କରାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇଥିଲେ ।

ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ : Outdoor ଓ Indoor game ବା ନାଚ ଗୀତରେ ମୁଁ ଆମୋଦ ପାଏ ନାହିଁ । ମୋର ପ୍ରଧାନ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ହେଲା ପଠନ ଲିଖନ । ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ମୁଁ ବହୁ ପ୍ରବନ୍ଧ ଲେଖିଛି । ପ୍ରାୟ ୫୦ ଖଣ୍ଡ ପୁସ୍ତକ ଲେଖି ବହୁ ସାହିତ୍ୟ ସମ୍ମାନ ପାଇଛି । ଦୁନିଆର ଜଞ୍ଜାଳରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଲେଖାପଢ଼ାରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ବୋଲି ମୋର ଧାରଣା । ଜୀବନରେ ସଂଯମକୁ ସମ୍ଭୋଗଠାରୁ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ ଦେଇଆସିଥିବାରୁ ମୋର କୌଣସି ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ ।

ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି : ମୁଁ ବହୁ ସାମାଜିକ ସଂସ୍ଥା ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ କିନ୍ତୁ ସେସବୁରେ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ହେବାର ଲିପ୍ସା ମୋର ନାହିଁ । ହେଲ୍‌ଥ କ୍ୟାମ୍ପଠାରୁ ସାହିତ୍ୟ ଆସର ପ୍ରଭୃତିର ବହୁ ସଭାସମିତିରେ ମୁଁ ଯୋଗ ଦେଇଛି । ଏବେ ଅବଶ୍ୟ ଯିବା ଆସିବା ଅସୁବିଧାରୁ ମୋର ସେ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କୁ ଯିବାଆସିବା କରିବା କମିଯାଇଛି । ବହୁ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମୋର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି ।

ପରିବାର : ଶାନ୍ତିମୟ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଚାବିକାଠି ହେଉଛି ପରିବାର । ପରିବାରରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ନ ରହିଲେ ଜୀବନ ଦୁର୍ବିଷହ ହୋଇପଡ଼େ। ତେଣୁ ପରିବାରରେ ସହନଶୀଳ ଓ ସହାବସ୍ଥାନ ନୀତି ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ନାନା ମୁନିଙ୍କର ନାନା ମତ । ତେଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି ଚଳିବା ପାଇଁ ଅସୀମ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଦରକାର ।

ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଦୟାରୁ ଆମ ବିରାଟ ପରିବାରର ଲୋକେ ପରସ୍ପରକୁ ସ୍ନେହ ଆଦର ଦେଖାଇ ଆସିଛନ୍ତି । ମୋର ପିତା, ମାତା, ଜ୍ୟେଷ୍ଠଭ୍ରାତା, ତିନୋଟିଯାକ ଭଗିନୀପତି ଓ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଗୋଟିଏ ଭଗ୍ନୀ ସ୍ୱର୍ଗାରୋହଣ କଲେଣି କିନ୍ତୁ ମୋର ପୁତୁରାମାନେ ଏକ ସଙ୍ଗେ ଗ୍ରାମ୍ୟସମ୍ପତ୍ତି ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣରେ ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ଓ ପୁତୁରା ଝିଆରୀ ଭଣଜା ଭାଣିଜୀ ପ୍ରଭୃତି ମୋ ସଙ୍ଗେ ସୁସଂପର୍କ ରଖିଛନ୍ତି ।

ମୋର ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ସୁଖକର ହୋଇ ରହିଆସିଛି । ମୋ ସହଧର୍ମିଣୀ ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ଓ ଅନ୍ୟ ପଞ୍ଚସଖା କୃପାସିନ୍ଧୁ ମିଶ୍ର ଓ ବିପ୍ଳବୀ କବି ମନମୋହନ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଆତ୍ମୀୟ । ସେ ସ୍ୱାଧୀନଚେତା ଓ ବିଦୁଷୀ ମୋର ଲେଖାପଢ଼ାରେ ପ୍ରଭୂତ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ବହୁ କବିଙ୍କର କବିତା ତାଙ୍କର ମୁଖସ୍ଥ ।

ମୋ ମତରେ ସୁଖ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟରେ ନିରାମୟ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ସମ୍ଭୋଗ ପଛରେ ନ ଦଉଡ଼ି ସଂଯମ ଆଚରଣ କରି ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଜଗିରଖି, ସରଳ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଶ୍ରେୟ । ଖାଦ୍ୟରେ ଲାଳସା ତ୍ୟାଗ କରି ଓ ଯଥାଯଥ ଶରୀର ଚାଳନା କରି 'ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ୍' ଭାବ ନେଇ ସମାଜରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ଚଳିଲେ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିହେବ । ମନରେ ଶାନ୍ତି ନ ଥିଲେ ଜୀବନ ଦୁର୍ବିଷହ ହେବ ଓ ରୋଗମାନେ ମାଡ଼ି ବସିବେ। ରୋଗମାନଙ୍କ ନିରାକରଣ ଓ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପୁରାତନ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି ଏବେ ବହୁତ ଅଗ୍ରଗତି କଲାଣି । ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ସେ ସବୁ ନିୟମିତ ଶିକ୍ଷାକଲେ ଲୋକ ନିଶ୍ଚୟ ଉପକୃତ ହେବ ।

ତିନିକୋଣିଆ ବଗିଚା, କଟକ

ଆମ ସମୟର ଲୋକମାନେ କୁଆଡ଼େ ଗଲେ

ପଲ୍ଲୀକବି ନନ୍ଦକିଶୋର ବଳଙ୍କ ମଝିଆ ବୋହୂ । ବାବୁ ହେମନ୍ତ କିଶୋର ବଳ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଥିଲେ । ସବୁବେଳେ ବାହାରେ, ଜେଲରେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଜଂଜାଳ, ଘର, ପରିବାର, ବାହାର ସବୁ ମୋତେ ହିଁ ବୁଝିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଏବେ ବି ବୁଝୁଛି । ପିଲାମାନେ ସବୁ ପଚାରି ଦାୟିତ୍ୱ ବୁଝନ୍ତି । ଆମ ସମୟର ଲୋକ ସବୁ କୁଆଡ଼େ ଗଲେ ? ସମ୍ପର୍କ, ସମ୍ମାନ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ସବୁଥିରେ ନିଜରପଣିଆ ତ ଆଉ ଦିଶୁ ନାହିଁ । ଏବେ ସେସବୁ କଥା ମନେପଡ଼ିଲେ ଲୁହ ଢଳେଇ ଆସେ ।

ଶାନ୍ତିଲତା ବଳ, କୁସୁପୁର, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ହରିଲାଲ ଶର୍ମା

ଜନ୍ମ: ତା୧-୧୨-୨୨ (୮୪ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଭାଇସ୍ ଆଡ଼ମିରାଲ୍, ଭାରତୀୟ ନୌବାହିନୀର ପୂର୍ବତନ କମାଣ୍ଡର ଚିଫ୍, ଇଷ୍ଟର୍ଣକମାଣ୍ଡ ।

ସୁସ୍ଥ ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନ : ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳତା ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ : ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ଖାଏ । ଆମିଷ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ । ସୀମିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପନିପରିବା ଖାଏ । ମୋର କୌଣସି ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ ।

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା : ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ, ବ୍ୟାୟାମ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଘରକାମ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ କାମରେ ସମୟ ଦିଏ । ଅଧ୍ୟୟନ, ଟି.ଭି ଦେଖିବା,କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ କିଛି ସମୟ ଚାଲିଯାଏ । ନିଜ ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ କିଛି ସମୟ ଖେଳିବାରେ କଟିଯାଏ । ଅବସର ନେବା ପରେ ସମାଜସେବା ଓ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଉତ୍ତମ । ମୋ.ପରିବାର ଏକ ଖୁସି ପରିବାର । ମୁଁ ବିଶେଷକରି ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖେ । ମୋର ଚିନ୍ତା କିଛି ନାହିଁ ।

ମୁଁ ଦେଶସେବା ପାଇଁ ନୌବାହିନୀରେ କାମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ । ଦେଶ ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଜୀବନ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବନ ।

ସୁସ୍ଥ ସଫଳ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର : ପ୍ରତିଦିନ ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ ସଚେତନ ମନ ।

ନେଭୀ ହାଉସ୍, ନୀଳକଣ୍ଠ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପିଲାମାନେ ହତାଦର କଲେ, ଭିକ ମାଗୁଛି

ବଡ଼ଲୋକୀ ଯୁଗରେ ଗରିବଗୁରୁବାଙ୍କୁ କିଏ ପଚାରୁଛି । ଆମେ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ଭିକ ମାଗୁଛୁ । ପିଲାମାନେ ହତାଦର କଲେ । ବଞ୍ଚିବାକୁ ଏହି ବାଟ ହିଁ ଧରିଲୁ । ରେଳଲାଇନ୍ ପାଖ ଝୁମ୍ପୁଡ଼ିରେ ଆମେ ଅଛୁ, କିନ୍ତୁ ସବୁବେଳେ ପୁଲିସ୍‌ବାଲା ଓ ରେଳବାଇବାଲା ଘର ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଧମକ ଦେଉଛନ୍ତି । ପିଲାମାନେ କଟକରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଦେଖିଲେ ନ ଚିହ୍ନିଲା ପରି ହୁଅନ୍ତି । ଭଗବାନ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲରେ ରଖିଥାଆନ୍ତୁ । (ହେଜମାମା)

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡକ୍ଟର ଗଦାଧର ମିଶ୍ର

ଜନ୍ମ: ୨୭.୧୧.୧୯୨୩ (୮୩ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଓଡ଼ିଶା ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର କାର୍ଡିନାଲ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଗଦାଧର ମିଶ୍ର ଅଧ୍ୟାପକ ପଦବୀରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଡ଼ିସନାଲ ସେକ୍ରେଟାରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପଦପଦବୀକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ଚଳାଇ ଆସିଛନ୍ତି । କର୍ମଦକ୍ଷ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମିଶ୍ର ଅଧ୍ୟାପକର ମୂଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଗବେଷଣା, ସମ୍ପାଦନା ଓ ଅଧ୍ୟାପନାକୁ ଏଯାବତ୍ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି । ଧାନ ଓ ଗହମ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରି ପ୍ରାୟ ୧୦୫ଟି ଗବେଷଣାତ୍ମକ ପତ୍ର ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ୧୦ଟି ଓଡ଼ିଆ ଲୋକପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକର ଲେଖକ । ଅଦ୍ୟାବଧି ତାଙ୍କ କଲମ ମୁନରୁ ନିଃସୃତ ହେଉଛନ୍ତି ସରସ୍ୱତୀ । ପ୍ରଫେସର ମିଶ୍ର ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ସୃଜନାତ୍ମକ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି ।

ଆଜି ବି ମୁଁ ଲେଖାଲେଖି ଜାରି ରଖିଛି । ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଲେଖାଲେଖି କଲାବେଳେ ମୁଁ ସଂସାରକୁ ଭୁଲିଯାଏ । ଏହାହିଁ ମୋର ଆନନ୍ଦ । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତିର ମୁଁ ସଭ୍ୟ । ମାସରେ ଦୁଇଟି ମିଟିଙ୍ଗରେ ଯାଇ ପ୍ରବନ୍ଧ ପାଠ କରେ । କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ହେଲା ପ୍ରତିଦିନ ଅଟୋ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଗତପୁରର ଶ୍ରୁତି ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିର ସ୍ୱାମୀ ନିଜାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ଅଦ୍ୱୈତ ବେଦାନ୍ତ ଶୁଣିବାକୁ ଯାଉଛି । ଯାହାକି ସଂସାରକୁ ବୁଝିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସଂସାରକୁ ବୁଝିଗଲେ ବହୁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ମୁଁ ଓ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ସାବିତ୍ରୀ କଟକ ଘରେ ଏକାକୀ ରହୁଛୁ । ପିଲାମାନେ ସମସ୍ତେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ସମସ୍ତେ ବାହାରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଆଜି ବି ସ୍ତ୍ରୀ ଘରର ସବୁକଥା ବୁଝନ୍ତି । ମୁଁ ସେ ଚିନ୍ତାରୁ ମୂଳରୁ ମୁକ୍ତ। ଏକ ଘରେ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଭଡ଼ା ଦେଇଛୁ । କେତେକଙ୍କୁ ଆମ ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖି ରଖିଛୁ । ସେମାନେ ସବୁ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ମୁଁ ପ୍ରାତଃ ୪.୩୦ରୁ ଉଠେ । ୬ଟା ସୁଦ୍ଧା ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ (୬ଟାରୁ ୭ଟା) ସ୍ୱାମିଜୀଙ୍କ ପାଖକୁ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଶୁଣିବାକୁ ଯାଏ। ଆସି ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ପୂଜା କରେ । ଖବରକାଗଜ ପଢ଼େ । ୯ଟା ବେଳେ ଚୁଡ଼ା ମୁଢ଼ି, ଜଳଖିଆ, ଦିନ ଗୋଟାଏରେ ଅରୁଆ ଭାତ ଦୁଇ ତିନି ପ୍ରକାର କମ୍ ମସଲା ଦିଆ ତରକାରି,ଡାଲି । ରାଗ ଖାଏ ନାହିଁ । ୪ଟା ବେଳେ ହର୍ଲିକ୍‌ସ,ବିସ୍କୁଟ, ମୁଢ଼ି ଓ ରାତି ୮ଟାରୁ ୯ଟା ମଧ୍ୟରେ ରୁଟି, ଡାଲି, କ୍ଷୀର । ମାଛ ମୋର ପ୍ରିୟ ମାତ୍ର ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଖାଇପାରେ ନାହିଁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପରେ ୯ଟାରୁ ଦିନ ଗୋଟେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେଖାଲେଖି କରିବା ପାଇଁ ବସିଯାଏ । ଖାଇବା ପରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ ନିଏ । ପୁଣି ରାତି ୪ଟାରୁ ଉଠି ପଢ଼ାପଢ଼ି କରେ । ସନ୍ଧ୍ୟା ୭.୩୦ରୁ ରାତି ୯ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେଖାଲେଖି କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପାଇଁ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ପରିବା ସିଝା ଖାଇବାକୁ ଶ୍ରେୟ ମନେକରେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ ।

ସୁସ୍ଥ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପାଇଁ ନିଜକୁ କିଛିଟା ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଥଇଥାନ ନ କଲେ ମନକୁ ସନ୍ତୋଷ ମିଳେ ନାହିଁ । କାମକୁ ଜୀବନର ସାଥୀ କରିବାକୁ ହୁଏ, ଯାହାକି ମୋତେ ଦୁନିଆର ସୁଖଦୁଃଖରୁ ଦୂରରେ ରଖିଛି । ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରବଚନ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ସୁଖଦୁଃଖକୁ ବୁଝିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ନ ହେଲେ ଏ ବୟସରେ ମୋର ବଡ଼ ଝିଅ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଚାଲିଗଲା । ଏ ପୃଥିବୀର ନିତ୍ୟ ସତ୍ୟକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅନୁଭବ କରିଥିବାରୁ ଏ ଦୁଃଖକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରିଲି । ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ସୁ ସମ୍ପର୍କ ରଖି ଚଳିଲେ ଜୀବନ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହାହିଁ ମୋ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ରହସ୍ୟ ।

ତା ୨୪.୭.୦୬ ରିଖ ଦିନ ପ୍ରଫେସର ମିଶ୍ରଙ୍କ ସହ ଦେଖାହୋଇଥିଲା । ଶୁଣିଲି ଦୁଇଟି ନୂଆ ପୁସ୍ତକ ଛପା ହେବାକୁ ପ୍ରେସ୍‌ରେ ଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ସେ ପୂର୍ବପରି ସୁସ୍ଥ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ।

ପ୍ରଫେସରପଡ଼ା, କଟକ

୫୧ ବର୍ଷ ଧରି ପେନ୍‌ସନ୍ ପାଉଥିବା ଶତାୟୁଃ ଲାବଣ୍ୟ

ଚନ୍ଦ୍ରଦେଇପୁରର ଗୋଖେଇ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ପୁତ୍ର ଲାବଣ୍ୟ ବିଶ୍ୱାଳ ୧-୭-୧୯୦୧ ମସିହାରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କୌଣସି ଗୁରୁତର ରୋଗ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ହୋଇ ନାହିଁ । ଚାକିରିକାଳ ଶେଷ ପରେ ୧୯୫୫ରୁ ନିଜ ଗାଁରେ ରହି ଆସୁଥିବା ଲାବଣ୍ୟବାବୁ ୧୯୮୦ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଷଜମିରେ ଚାଷ କରି ଆସୁଥିଲେ । ୧୦୩ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇକେଲ୍‌ରେ ଯିବାଆସିବା କରିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରି ଆସୁଥିବା ଏହି ଶତାୟୁଃ ପୁରୁଷ ଏବେ ୩ ବର୍ଷ ଧରି ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ିଥିବାରୁ ଜଣେ ଲୋକ ଓ ବାଡ଼ିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଉଛନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ଦାଶ

ଜନ୍ମ: ତା୧୨-୦୭-୨୩ (୮୪ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଏ.ଆଇ.ଏଫ୍.ସି., ଆଇ.ଏଫ୍.ଏସ୍., ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦାଶ ଜଣେ ସଚ୍ଚୋଟ ପଦାଧିକାରୀ । ବୟସ ଚାପରେ କିଛିଟା ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବି କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ଓ ତାଙ୍କର ଜୀବନର ମାନକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିଛନ୍ତି । ସୁସ୍ଥ ସାମାଜିକ, ପାରିବାରିକ ଜୀବନ କଟାଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ସଫଳ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ସେ କହନ୍ତି -

ମୁଁ ନିରାମିଷ ଆହାରୀ । ମାତ୍ର ଛେନା, ରାବିଡ଼ି, ମିଠା, ବରା, ପକୋଡ଼ି, ପ୍ରତି ଏବେ ମଧ୍ୟ ଆଗ୍ରହ ରହିଛି । ପ୍ରାୟ ସବୁଦିନ କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରେ । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି । ଛାତ୍ର ଜୀବନରେ ଫୁଟବଲ, ଭଲିବଲ, ହକି, ଆଥଲେଟରେ ବ୍ୟୁତ୍ପତ୍ତି ହାସଲ କରିଥିଲି । ଚାକିରି ସମୟରୁ ଚାଲିକରି ୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ୯୨ରୁ ୯୪ ମାଇଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଛି । ବନବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଛାତ୍ରାବସ୍ଥାର କ୍ରୀଡ଼ା କସରତ ଇତ୍ୟାଦିର ସୁଫଳ ଏବେ ପରିଣତ ବୟସରେ ଉପଭୋଗ କରୁଛି ।

ମୋର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତମ ବୋଲି ମୋର ଧାରଣା । କାରଣ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଗତି ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସମୟରେ ୮୦ ମିନିଟ୍ । ଶଯ୍ୟାରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଲେ ୨-୩ ମିନିଟ୍‌ରେ ନିଦ୍ରିତ ହୁଏ । ମୋର ପାକସ୍ଥଳୀର ଘା' ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଏଲୋପାଥିକ ଔଷଧ ଖାଏ । ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ହୋମିଓପାଥିକ୍ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରେ। କ୍ୱଚିତ୍ ଅଣ୍ଟାରେ ସାମାନ୍ୟ ଦରଜ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ କିଛି twisting ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହୁଏ । ମହାମାଷତେଲ ମଝିରେ ମଝିରେ ଲଗାଏ । ମୁଁ ଦକ୍ଷିଣ ଚକ୍ଷୁରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ । ଅକ୍ଷର ବଡ଼ ବଡ଼ ଦିଶେ । ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ସେହି ଆଖିଟିକୁ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ପୃଷ୍ଠା ପଢ଼ିସାରିଲା ପରେ ଆଖିକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ଶିଡ଼ି ଚଢ଼ି ଛାତ ଉପରକୁ ଯିବାରେ ବେଶି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ରାସ୍ତାରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୦ଗଜ ଚାଲିବା ପରେ ନିଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏଣୁ ବାହାରକୁ ନ ଯାଇ ଘର ଛାତ ଉପରେ ବୁଲାବୁଲି କରେ । ଗଛ ପତ୍ର ଦେଖେ ।

ପ୍ରାୟ ସବୁଦିନ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ପୂଜା କରେ । ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ପାଇଁ ଟି.ଭି. ରେ Cinema ଓ Sports ଦେଖିବା audio tape ରୁ ଗୀତ (Classical songs) ଶୁଣିବାରେ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରେ । ସମୟ ସମୟରେ ସୁବିଧା ମିଳିଲେ ପୁଅ,ଝିଅ, ବୋହୂ, ଜାମାତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ତାସ୍ ଖେଳେ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଉତ୍ତମ । କେବଳ ଅଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମୁଁ ଦୂରେଇ ରଖେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ କର୍ମ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱ ଅନେକ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ସମାପ୍ତି କେତେବେଳେ ହୁଏ ତାହା ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ଆମେମାନେ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ସହଧର୍ମିଣୀ, ଧର୍ମପତ୍ନୀ ଓ ଗୃହଲକ୍ଷ୍ମୀ ଭାବରେ ଅଗ୍ନି ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ସାକ୍ଷୀରଖି ଗ୍ରହଣ କରୁ । ସ୍ତ୍ରୀକୁ କେବେହେଁ ଯୌନସଙ୍ଗିନୀ କହି ଅପମାନିତ କରୁ ନାହିଁ । କର୍ମମୟ ଜୀବନ ସହିତ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତେଣୁ ଜୀବନରେ କାମନାକୁ ମାନ୍ୟତା ଦେଇ ନିଜର ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍ଗିନୀକୁ ନ୍ୟୂନ କରୁ ନାହିଁ ।

ଜୀବନ ଉପରେ ମତାମତ : ଜୀବନଟି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ତାମସା । Life is a great joke played at our cost. we should enjoy the joke in a sports-man's spirit. ଖାଲି ହାତରେ ଜନ୍ମନେଲୁ । ଧନ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ପ୍ରିୟତମା, ସନ୍ତାନ ସମସ୍ତେ ରହିଯିବେ । ଖାଲି ହାତରେ ଏ ସଂସାରରୁ ଯିବା । ମସ୍ତିଷ୍କ ସହିତ ଜ୍ଞାନ ଓ ଏ ଶରୀର ଅଗ୍ନିରେ ରହିଯିବ । ତେଣୁ ଆଜୀବନ ସୁଖରେ ରହିବା ପାଇଁ ମୋର ନିୟମ ବା ସୂତ୍ର ସର୍ବଦା ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ଚାଳିତ ହେବ । ମୁଁ ଯଦି ଅସତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତେବେ ମୁଁ ନିଜେ ସେଥିପାଇଁ ନିଜକୁ ଦଣ୍ଡିତ କରେ । ଅନ୍ୟ କେହି ଯଦି ମୋର କ୍ଷତି କରେ ମୁଁ ଦୁଃଖିତ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ସେ ପାପ କରେ । ତେଣୁ ସେ ଦୁଃଖ କରିବ ବା ଦଣ୍ଡନୀୟ ହେବ । ମୋର ଯାହା ପ୍ରାପ୍ୟ ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ ତାହା ପାଇବି । ଜୀବନରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି । ତୀର୍ଥ ଦର୍ଶନ କରି, ଧର୍ମ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ି କେହି ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କୁ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇଥିଲେ ଭଗବାନ୍ ମୋ ପାଖକୁ ଆସିବେ । କାହାରି ଅପକାର କରିବି ନାହିଁ । କୌଣସିଥିରେ ଲୋଭ ରଖିବି ନାହିଁ, କାୟିକ ଓ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ମୁଁ କାହାରି ଅପ୍ରିୟ ହେବି ନାହିଁ । ସ୍ୱାର୍ଥ ସିଦ୍ଧି ପାଇଁ ହୁଏତ ମୋର କେହି ଅପକାର କରିପାରେ, କ୍ଷତି କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ମୋ ଉପରେ ତୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ମୋର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରହିବ ।

ଶେଷରେ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ପାଖରେ ମୋର ଗୁହାରି ଯେ, ମୁଁ ସଂସାର ତ୍ୟାଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମୋର ଧର୍ମପତ୍ନୀ ଇହଲୀଳା ଶେଷ କରିବ ଓ ଆମେ ଉଭୟ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ସୁସ୍ଥ ମନରେ,ଚଳତ୍ ଶକ୍ତିରେ ଥାଇ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ନ ପାଇ ଇହଲୀଳା ସମ୍ବରଣ କରିବୁ ।

'ସୁଲକ୍ଷଣା', କଲେଜ ରୋଡ଼, ପୁରୀ, ଫୋନ୍ ନଂ-୨୨୪୦୩୫

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ବଳରାମ ବିଶ୍ୱାଳ

ଜନ୍ମ: ୧୯୨୩ (୮୪ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱାଳ (ବୁଲା) ସାହାଡ଼ା ଗ୍ରାମର ଏକ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର ଏକମାତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନ । ସେ ଚାଟଶାଳୀରେ ଯତ୍‌କିଞ୍ଚିତ୍ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ । ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ରିଟିଶ ଜର୍ମାନ୍ ଯୁଦ୍ଧରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ । ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ, ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନ ସମୟରେ ସୈନିକମାନଙ୍କୁ ମାରିବା, ଥାନା ପୋଡ଼ିବା ଆଦିରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ କିଛିଦିନ ତାଙ୍କୁ ପଳାତକର ଜୀବନ ବିତାଇବାକୁ ହୋଇଥିଲା । ବିଭାଘର ପରେ ଅପେରା ଜଗତରେ ଦୁର୍ଦ୍ଦାନ୍ତ ଖଳନାୟକ ଭାବେ ଅଭିନୟ କରୁଥିଲେ । ଅଭିନୟରୁ ଅବସର ନେଲା ପରେ ପାରାଦ୍ୱୀପରେ ଜଳଖିଆ ଦୋକାନ କରି ଗୁଜୁରାଣ ମେଣ୍ଟାଉଥିଲେ । Port authority ଦୋକାନ ଉଠାଇ ଦେବାପରେ ଅତି ଦୁଃଖ ଭିତରେ ଦୁଇ ପୁଅ ଓ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାମୀ ପରିତ୍ୟକ୍ତା ଝିଅକୁ ନେଇ ଗ୍ରାମରେ ଥିବା ଅଳ୍ପ କିଛି ଚାଷଜମିକୁ ସମ୍ବଳ କରି ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଜୀବନ କଟାଉଛନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କହନ୍ତି ଯେ –

ମୁଁ ଦୈନିକ ନଦୀରେ ଜାଲ ପକାଏ, ଆଖଡ଼ାଶାଳରେ କୀର୍ତ୍ତନ ମଣ୍ଡଳୀରେ ଖୋଳ ବଜାଏ । ସଞ୍ଜ ସକାଳେ ଭ୍ରମଣ କରି କିଛିମାତ୍ରାରେ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାରର ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ କୌଶଳ (ପ୍ରାଣାୟାମ)ଅଭ୍ୟାସ କରେ । ଏସବୁ ମନକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମୋର ଖୁବ୍ ଭଲ କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଣ୍ଠୁ ଜଖମ ହେଇଛି । ହାଇଡ୍ରୋସିଲ ପାଇଁ ଟିକେ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଶାନ୍ତ ରହୁଛି । ଆଉସବୁ ଶରୀର ସଞ୍ଚାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ପରି ମନେହୁଏ । ଅର୍ଥାଭାବରୁ ଚିକିତ୍ସିତ ପାଖକୁ ପହଞ୍ଚି ପାରେନି, ତେଣୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେତୁ ରୁଟି,ପନିପରିବା, ସିଝାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡୁଛି । ପ୍ରତିଦିନ ମିଶାମିଶି ଶାଗ, ନଈ ମାଛ, ମୁଢ଼ି ଚୁଡ଼ା,ଚାଉଳ, ଭଜା ଯାହା ମିଳିଲା । ସଞ୍ଜକୁ ମନ୍ଦିରରେ ସମୟ ସମୟରେ ଗଞ୍ଜେଇ ମିଳିଯାଏ । ଅତୀତରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଖାଉଥିଲି ତାହା ଥିଲା ଏକ ନମ୍ବର ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳର ଭାତ, ମାଣ୍ଡିଆଜାଉ, ଶାଗମୁଗ, ପ୍ରଚୁର ନଦୀ ମାଛ, ଶୁଖୁଆ, କଙ୍କଡ଼ା, ବାରହା, ମିରିଗ, ଛେଳି ମାଂସ, ହରଡ଼, ବରଗୁଡ଼ି ଡାଲି, ଦେଶୀ ଆଳୁ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇଛି । ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ସୁସ୍ଥ ।

ବାତ୍ୟା ପରେ ମୋର ବର୍ତ୍ତମାନ ଚଳଣି ଭାରି ଅସୁବିଧା । ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ମୋର ଚିନ୍ତାଧାରକୁ କ୍ଷୁଣ୍ଣ କରି ନଷ୍ଟଭ୍ରଷ୍ଟ କରୁଛି ଏବଂ ଚିନ୍ତାର କୌଣସି ନିରାକରଣ କରିବାରେ ମୁଁ ଅସମର୍ଥ । ଜୀବନର ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସରସ ସୁନ୍ଦରତାକୁ ମଧ୍ୟ ହରାଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଜୀବନକୁ ସହଜ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରଖିଛି ।

ଜାନକୀଦେଈପୁର, ଏରସମା, ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ଉତ୍ତମ ସୁନ୍ଦରୀ ମିଶ୍ର
(ବୟସ-୭୯ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀମତୀ ଉତ୍ତମ ସୁନ୍ଦରୀ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଶାଶୂଘର କନ୍ଦରପୁରରେ । ବାରବର୍ଷ ବୟସରେ ଏକ ନୈଷ୍ଠିକ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଘରକୁ ବିବାହ କରି ଆସିଥିଲେ ସୁନ୍ଦରୀ ମିଶ୍ର । ପାଖାପାଖି ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଧିକାଂଶ ତାଙ୍କୁ ସୁନ୍ଦରୀନାନ' ବୋଲି ଜାଣନ୍ତି । କାହାର ପିଲାପିଲି ନ ହେଲେ, କାହାକୁ କିଏ ଗୁଣି କଲେ, ଜ୍ୱର ହେଲେ ଓ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ବାଧାବିଘ୍ନ ହେଲେ ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ଗୁହାରି କରନ୍ତି । ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପୂଜାପାଠ ମନ୍ତ୍ର ଆଦି କରନ୍ତି । ଯିଏ ଯାହା ଦେଲା ସେଥିରେ ଖୁସି । ସେ ୯ଟି ପିଲାର ଜନନୀ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୭ଜଣ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଚାଲନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଓଡ଼ିଶାର ଏକ ଛୋଟ ଗ୍ରାମରେ ରହୁଥିବା ଏହି ମହିଳାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ରହସ୍ୟ ।

ବଞ୍ଚିବା ମରିବା ତ ଭଗବାନଙ୍କ ହାତରେ; ମାତ୍ର ଶରୀରର ଯତ୍ନ ନେବା ଦାୟିତ୍ୱ ଆମମାନଙ୍କର । ମୁଁ ସକାଳ ୫ଟାରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରେ, ରାତି ୯ଟାରେ ଶୋଇପଡ଼େ । ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଛଡ଼ା ପ୍ରତିଦିନ ସଉଦା ଆଣିବା, ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ଯତ୍ନନେବା,ମନ୍ଦିର ପୂଜା କରିବା, ପୁରାଣ ଭାଗବତ ଶୁଣିବା,ସାହି ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ଶୁଣିବା ଓ ତାକୁ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଘରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରେ । ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ପାଣି ଓ ଚା' ପିଏ । ପ୍ରାୟ ଦିନ ୯ଟାରେ ପଖାଳ ସହ ଶାଗ, ଆଳୁ, ଖଟା, ପିଆଜ ଯାହା ମିଳିଲା, ଦିନ ୩, ୪ଟା ସୁଦ୍ଧା ଚା' ମୁଢ଼ି ବା ଚୁଡ଼ାଭଜା ପୁଣି ରାତିରେ ଭାତ ଓ ଟିକେ ସନ୍ତୁଳା ବା ଶାଗ ଖାଏ । ମୋତେ ଡାଲି ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଚା', ଗୁଣ୍ଡିପାନ, ଗୁଡ଼ାଖୁ ମୋର ବଦଭ୍ୟାସ ରହିଛି । ମୋ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ଆଜିକାଲି ଠିକ୍ ଭାବେ ହେଉନି । ପେଟରେ ବାୟୁ ହେଉଛି । ଏଥିପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦ ମୋଦକ ଖାଇବାକୁ ପଡୁଛି । ଆଖିକୁ ଭଲ ଭାବେ ଆଉ ଦିଶୁନି । ଅପରେସନ୍ ପାଇଁ ପଇସା ନାହିଁ । ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା ବି କରୁନି ।

ସକାଳୁ ଉଠି ଗ୍ରାମଦେବତୀଙ୍କ ପୂଜା କରି ପୁରାଣ ଶୁଣିବାକୁ ଯାଏ । ପୁଣି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଭାଗବତ ଶୁଣେ । ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା କାମ ସାରି ଦିନରେ ଦୁଇଥର ସଉଦା ପାଇଁ ହାଟକୁ ଯାଏ । ପ୍ରାୟ ୨-୩ଘଣ୍ଟା ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅବସର ମିଳିଲେ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ଘରେ ବସି ଗପସପ କରେ । ଝିଅମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ କିଛି କିଛି ଦିନ କଟାଇଦିଏ । କେହି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକି ଆସିଲେ ଗୁଣି, ଜ୍ୱର ଝଡ଼ାଝଡ଼ି କରିବା ପାଇଁ ଯାଏ । ସେଥିରୁ ଦୁଇ ପଇସା ମିଳେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭତ୍ତା ବି ୧୦୦ଟଙ୍କା ପାଏ । ମନ୍ଦିର ପୂଜାରୁ ବର୍ଷକ ପାଇଁ ଲୁଗା ଓ କିଛି ଚାଉଳ, ପରିବା,ଡାଲି ମିଳିଥାଏ । କେତେବେଳେ କେମିତି ଝିଅ ପୁଅ କିଛି ଦେଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏପରି ଚଳିଯାଏ ।

ମୋତେ ଚାରିଖଣ୍ଡ ଗାଁର ଲୋକେ ଜାଣନ୍ତି । କାହାର କିଛି ଅସୁବିଧା ହେଲେ ମୋ ପାଖକୁ ବିଶ୍ୱାସରେ ଆସନ୍ତି । ମୁଁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ଅସୁବିଧାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ । ଯିଏ ଯାହା ଦେଲା ସେଥିରେ ଖୁସି । ସେମାନେ ମୋତେ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତି । ସେଇଟା ମୋର ଆନନ୍ଦ । କାହା ସହ ବସି ଗପିଲି ହସିଲି, ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ ସମୟ ଚାଲିଯାଏ ।

ଆଉ ଅଧିକ ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ । ପଇସାର ଅଭାବ । ପୁଅମାନେ ଗରିବ । ସେମାନେ ମୋର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସ୍ୱାମୀ କିଛି ପଇସା କି ଜମି ରଖି ଯାଇ ନାହାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଦୁଃଖ ଲାଗେ । କଷ୍ଟ କରି ଚଳିବାକୁ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୟସ ହେଲାଣି । କାହା ଉପରେ ବୋଝ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ । ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିଲେ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମାତ୍ର ମରଣ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ହାତରେ ।

କମଳପଦା, କନ୍ଦରପୁର, କଟକ

ଅଗଷ୍ଟ କ୍ରାନ୍ତି ଦିବସରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥିବା ସଂଗ୍ରାମୀମାନେ ହେଲେ– ବାଇଧର ସ୍ୱାଇଁ, ଗୌରୀଶ୍ୟାମ ସାମନ୍ତରାୟ, ଶକୁନ୍ତଳା ଦାସ, ନରହରି ସାହୁ ଓ ଦିବାକର ପ୍ରଧାନ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ

ଜନ୍ମ: ୦୮.୦୨.୧୯୨୦ (୮୭ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରଫେସର ରଥ ସମାଜରେ ଏକ ବିରଳ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ । ସେ ଓଡ଼ିଶାରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଏକ ସ୍ତମ୍ଭ, ଯାହାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗର ବିକାଶ ହୋଇଛି । କୁନି କୁନି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଚେତନାର ଆଲୋକ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ସେ 'Fairy Land' ନାମକ ଏକ ସ୍କୁଲର ସ୍ଥାପନା କରିଛନ୍ତି । ଜୀବନକୁ ସୁସ୍ଥ, ସଫଳ ଓ ସୃଜନଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଅଦମ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା । ୮୫ ବର୍ଷରେ ୨୫ ଖଣ୍ଡ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରର ପାଠକପାଠିକାଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଜିଣି ପାରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତାପାଇଁ ବହୁବାର ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ସେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ସକାଳୁ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ଦହି ବିଲାତି ଓ ଋତୁ ଅନୁସାରେ ମିଳୁଥିବା ଫଳମାନ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ୪୦-୫୦ ବର୍ଷ ହେବ ସେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ହାଲୁକା ଲାଗେ । କାମ କରିବାକୁ ଫୂର୍ତ୍ତି ଲାଗେ ବୋଲି ତାଙ୍କର ମତ । ୧ଟାରୁ ୨ଟା ମଧ୍ୟରେ ଘରେ ଯାହା ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ ତାକୁଇ ଖାଆନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ସେଥିରେ ଶାଗ, ସିଝାପରିବା, ସନ୍ତୁଳା ଓ ସାଲାଡ୍ ଥାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସାନ୍ଧ୍ୟଭ୍ରମଣ ପରେ ଫଳରସ ୧ ଗ୍ଲାସ ଓ ରାତିରେ ସୁପ୍ ସମୟ ସମୟରେ ଗୋଟେ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପାଉଁରୁଟି ଖାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ତାଙ୍କର ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ସଉକ୍ ରହିଛି । ସମୟ ସମୟରେ ପରିବାର ସହ ଯାଇ ବଡ଼ ବଡ଼ ହୋଟେଲରେ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ଏସବୁ ହଜମ କରିବାର ଶକ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ ହିଁ ରହିଛି ବୋଲି ସେ କହନ୍ତି । ପ୍ରଫେସର ରଥ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଭାଷାରେ 'ଯେ ଦେଶ ଯାଇ ସେ ଫଳ ଖାଇ' ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଯାହା ମିଳିଲା ତା ଖାଇବା ଉଚିତ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାଂସାହାର ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶାକାହାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । କାରଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶରୀର ପାଇଁ ସେ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା କମ୍ । ତାଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କୌଣସି ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ବର୍ଷରେ ଥରେ ଅଧେ କେହି ସାଙ୍ଗ ଜୁଟିଗଲେ ସଉକିରେ ଅଳ୍ପ ମଦ୍ୟପାନ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଖୁବ୍ ନିୟମିତ । ସକାଳ ୬.୩୦ରେ ଉଠିବା ୧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ,ବ୍ୟାୟାମ, ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ ଦିନ ୯ଟାରୁ ୧ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେଖାଲେଖି । ସ୍କୁଲରେ କ୍ଲାସ୍ ନେବା, ଦ୍ୱିପ୍ରହରେ ଖାଇବା ପରେ ୧ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା, ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ସାନ୍ଧ୍ୟଭ୍ରମଣ, ପରିବାର ସହ ଗପସପ ନ ହେଲେ ଶୂନ୍ୟ ଆକାଶର ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣତାକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଦୈନନ୍ଦିନର ଅଭ୍ୟାସ । ମନୋରଞ୍ଜନ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ Newspaper ପଢ଼ିବା, ଟି.ଭି.ରୁ ନିଉଜ୍

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦେଖିବା, ଟି.ଭି.ର କେତୋଟି ସିରିଏଲ୍ ଓ ସମୟ ସମୟରେ ହସଖୁସିର ସିନେମା ଦେଖିବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ଏ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରୁ ବ୍ୟତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ କର୍ମଠ ରଖିବା ପାଇଁ ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ହେବ ସେ ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଆସନ, ମୁଦ୍ରା, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଂସପେଶୀକୁ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ରଖିବା ପାଇଁ । ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ନ ହେବା ପାଇଁ କିଛିଟା ବ୍ୟାୟାମ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗନିଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ ତାଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ବିସ୍ତାରିତ କରି ଚାଲିଛି ବୋଲି ତାଙ୍କର ମତ । ଯୋଗ ନିଦ୍ରାରେ ଷଡ଼ଚକ୍ର ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରକୃତିର ଅନୁଭବ ଓ ତା'ପରେ ଅନେକ କିଛି.... । ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାର ସେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଉପରକୁ ଉଠି ଚାଲିଛନ୍ତି ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ତାଙ୍କ ମନକୁ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିଛି । ଏ ବୟସରେ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥି ବୃଦ୍ଧି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ନାହିଁ ।ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଏଲୋପାଥିକ୍ ଔଷଧ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତି । ସେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ସଚେତନ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ନିଜ ଓଜନ ନିଅନ୍ତି । ପେଟ, ଅଣ୍ଟା, ଛାତିର ମାପ ଦେଖନ୍ତି । ମଝିରେ ମଝିରେ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଜ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବଜାୟ ରଖନ୍ତି । ତାଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ଆଦି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରୋଗ ବୋଲି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତ । ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗତି ଧୀରେ ଧୀରେ କମୁଛି । ଚାରିବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଥରେ ସନ୍‌ଷ୍ଟ୍ରୋକରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥିଲେ, ସେଥିପାଇଁ ଖରାଦିନେ ଖରାକୁ ନ ବାହାରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଜୀବନ କର୍ମମୟ । ସୃଜନାତ୍ମକ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଆନନ୍ଦ ପାଏ ବୋଲି ତାଙ୍କର ମତ । ଏଥିପାଇଁ ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ତିନିଘଣ୍ଟା ପୁସ୍ତକ ପାଇଁ ଲେଖାଲେଖି କରିବାରେ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି ।

ତାଙ୍କର ପାରିବାରିକ ଜୀବନକୁ ଖୁବ୍ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ସେ ଚଳାନ୍ତି । ପରିବାରରେ କାହାର ମୁନିବ ହେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀ,ପୁଅଝିଅ, ନାତିନାତୁଣୀ ସମସ୍ତେ ସାଙ୍ଗ ପରି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିବାରର ଭାର ସେ ଆଉ ବହନ କରୁ ନାହାନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଘର ଚଳାଇବା କାମ ତାଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀଙ୍କର । ନିଜର ସୀମିତ ପେନ୍‌ସନ୍ ପଇସାରେ ନିଜ ଖର୍ଚ୍ଚ ନିଜେ କରନ୍ତି । ସଂସାର ଜଞ୍ଜାଳରୁ ସେ ଏକପ୍ରକାର ମୁକ୍ତ ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି । ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର ଆଲୋଚନା କରି ସେ ଦୁଃଖିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ସେ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଯୁବକ ସୁଲଭ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ସହ ମିଶିବାକୁ ସେ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଲେଖାଲେଖି ଓ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ତାଙ୍କ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରି ଚାଲିଛି ବୋଲି ତାଙ୍କର ମତ ।

ଯୌନଜୀବନ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ । ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯେପରି ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛେ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯୌନ ଉପଭୋଗ କରିବା ଜୀବନର ଏକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆବଶ୍ୟକତା ବୋଲି ମତ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ଯୌନ ଶକ୍ତିକୁ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ସେ କହନ୍ତି । ଏହା ମଣିଷକୁ ଯୁବକସୁଲଭ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି ତାଙ୍କର ମତ ।

ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନିଜକୁ ନମନୀୟ (Flexible) ବିସ୍ତାରିତ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ମନର ଆନନ୍ଦିତ ଅବସ୍ଥାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ଆକାଶ, ଫୁଟିଥିବା ଫୁଲ, ଝିଅମାନଙ୍କର ହସ ହସ ମୁହଁକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଚାହିଁ ରହନ୍ତି । ନିଜ ଜ୍ଞାତସାରରେ କାହାରି କ୍ଷତି କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ପରେ ମନେ ପକାଇ ନିଜକୁ ସେଥିପାଇଁ ପଶ୍ଚାତାପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନିଜର ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏ ବୟସରେ ଜୀବନର ଅତୀତ ସ୍ମୃତିକୁ ମନେପକାଇ ବହୁ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ଉପନ୍ୟାସମାନ ରଚନା କରିଛନ୍ତି ।

ନିଜ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସଫଳତା ତାଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଚେଷ୍ଟା ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି । ଆଜି ବି ମୃତ୍ୟୁ ଚିନ୍ତାରେ ସେ ବିବଶ ନୁହନ୍ତି । ଓଲଟା କହନ୍ତି - ଆଗକୁ ଦୁଃଖ ଆସିବ ବୋଲି 'ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ଦୁଃଖମୟ କରିବାକୁ ମୁଁ ଚାହେଁ ନାହିଁ ।' ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ସେ ଆନନ୍ଦ ଅନ୍ୱେଷଣ କରନ୍ତି । ସେ କହନ୍ତି ଆନନ୍ଦ କେବେ ଆସିବ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ହିଁ ଆମକୁ ଆନନ୍ଦ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦ ଲୁଚି ରହିଛି । ଆବଶ୍ୟକ ନିଜର ଉନ୍ମୁକ୍ତ ମନ । ନିଜକୁ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧିରଖି ପୃଥିବୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରି ହେବ ନାହିଁ। ମନ ହିଁ ଶରୀରକୁ ପରିଚାଳିତ କରେ । ବୟସ ହେଲେ ଶରୀର ନିଶ୍ଚିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ନଷ୍ଟ ହେବ। ଯାହାକି ସ୍ୱାଭାବିକ । ମନ ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘ ସରସ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବ । ମନକୁ ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ହିଁ ମୂଳମନ୍ତ୍ର । ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଖୁବ୍ ସୁଦୃଢ଼। ସେ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରହି ବଞ୍ଚିପାରିବେ ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି ।

ବି.ଦ୍ର.: ତା ୨୩.୦୭.୦୬ରିଖ କୌଣସି କାରଣରୁ ଦୁଇଥର ବାଥ୍ ରୁମ୍‌ରେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ । ବିଶେଷ କିଛି କ୍ଷତି ହୋଇ ନାହିଁ । ଏ ଧକ୍‌କା ତାଙ୍କ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ଓ ସୃଜନଶୀଳ ଜୀବନରେ ଗାର ପକାଇପାରି ନାହିଁ ।

ସାମନ୍ତ ସାହି, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଦେବୀ

(ବୟସ ୮୮ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ✓ ଭାଗବତ ଭୂଷଣ ପଣ୍ଡିତ ରଘୁନାଥ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ । ଧର୍ମପରାୟଣା ଶ୍ରୀମତୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଦେବୀ ୮୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଅଛନ୍ତି । ପୁଅବୋହୂ ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ ରହୁଥିଲେ ହେଁ ଘରର ଆଜି ମଧ୍ୟ ସେ ଜଣେ ସକ୍ରିୟ ସଦସ୍ୟ । ବହୁ ସମୟରେ ସଭାସମିତିରେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷିତା, ଆଧୁନିକା ମହିଳା । ସେ ନିଜର ଦୀର୍ଘଜୀବନ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି -

ମୁଁ ମୋର ଦୀର୍ଘ ସଫଳ କର୍ମମୟ ଜୀବନକୁ ମାତୃଶକ୍ତିର ଆଶୀର୍ବାଦ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ହେବ ମୁଁ ନିରାମିଷ, ଅନ୍ନବିହୀନ ଶସ୍ୟ ଉପରେ ଖାଦ୍ୟପାଇଁ ନିର୍ଭର କରି ଆସିଛି । ଦିନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ କଟିଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରି କିଛି ଉପାସନା କରେ । ସକାଳ ୫ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନାନସାରି ପୂଜାରେ ବସିଯାଏ । ସକାଳ ୮.୩୦ରେ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ, ଦିନ ୧୨ଟା ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭.୩୦ ସୁଦ୍ଧା ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ସାରିଦିଏ ।

ପ୍ରକୃତି ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ଦିନର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଓଡ଼ିଆ ଘରର ପୂଜାପାର୍ବଣକୁ ପାଳିବା ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଅବସର ସମୟକୁ ହିନ୍ଦୀ ଓ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ବିତାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ପଢ଼ିବା ମୋର ଗୋଟେ ଅଭ୍ୟାସ । ପଢୁ ପଢୁ ବହିଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ଛୋଟିଆ ଲାଇବ୍ରେରୀ ଆକାର ଧାରଣ କଲାଣି । କିଛି ସମୟ ପାଖଆଖର ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ପଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏ ବୟସରେ ଖାଲି ଆଖିରେ କିଛି କିଛି ସିଲାଇ କରୁଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଟି.ଭି. ଦେଖିବା, ସମୟ ସୁବିଧା ଦେଖି ସ୍ଥାନୀୟ ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜାପୂଜିରେ ଯୋଗଦେବା ଜୀବନ ଯାତ୍ରାର ଏକ ଅଂଶ ।

ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଥିବାରୁ ଜଣେ ସହଧର୍ମିଣୀ ହିସାବରେ ଯୌବନ ତ୍ୟାଗ ଓ ସଂଗ୍ରାମରେ କଟିଯାଇଛି । ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ, ସମାଜକଲ୍ୟାଣରେ ୧୯୯୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ ବିତାଇଛି । ବିଧବା ହେବା ପରେ ପୂଜା ଆରାଧନା ମୋର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଇଛି । ମୁଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧ ଖାଏ । ହୋମିଓପାଥି ସହ ନେଚୋରପାଥିରେ ଜ୍ଞାନ ମୋର ଅଛି । ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ ପାଇଁ (Meditation) ଧ୍ୟାନ,ପୂଜା, ଆରାଧନା ଓ ମନର ସମର୍ପଣ ଭାବ ହିଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଦେବ ଶରଣାପନ୍ନ ହୋଇ ସେଇ ନିରାକାରଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ ହୋଇଗଲେ,ତାଙ୍କଠାରେ ଭରସା ରଖିଲେ, ସବୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ହେବ, ମଙ୍ଗଳ ହେବ । ଏ ବିଶ୍ୱାସ ଅତୁଟ ରହିଲେ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ସଫଳ ହେବ ।

୪୯୯, ଶହୀଦନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପଣ୍ଡିତ ସୋମନାଥ ମିଶ୍ର

ଜନ୍ମ: ୦୫.୦୩.୧୯୨୬ (୮୧ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସଂସ୍କୃତ ଶିକ୍ଷକ, ହାସ୍ୟକବି ଯଦୁମଣିଙ୍କ ରଚିତ 'ରାଘବ ବିଳାସ'ର ସଂଗ୍ରାହକ । ମହାକବି କାଳିଦାସଙ୍କ ରଚିତ 'ମେଘଦୂତ' ର ଟୀକାକାର 'ଦୁର୍ଗାର୍ଚ୍ଚନ ପଦ୍ଧତି' ଓ 'ବାଣୀ ବିନାୟକ ଅର୍ଚ୍ଚନା ଓ ସଦାଚାର ଉପାସନା'ର ରଚୟିତା । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଦ୍ୟାଦାନକୁ ଜୀବନରେ ପାଥେୟ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ : ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାକାହାରୀ, ଅମ୍ଳ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ କଟୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସପକ୍ଷରେ ନୁହେଁ ।

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା : ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରେ ଏବଂ ପ୍ରାତଃସ୍ମରଣ ପରେ ପରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସମାପନ କରି ନିଜ ଗୃହ ଚାରିପଟେ ଥିବା ପୁଷ୍ପବାଟିକାରେ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ ସହିତ ନିଜର ପୂଜାକର୍ମ ପାଇଁ ପୁଷ୍ପ, ବିଲ୍ୱପତ୍ର ଓ ତୁଳସୀ ଆଦି ସଂଗ୍ରହ କରେ । ପ୍ରାତଃସନ୍ଧ୍ୟା ଓ ଈଶ୍ୱର ଆରାଧନା ଦିବସର ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଶେଷ ହୁଏ ଏବଂ ଭୋଜନ ପରେ ସଂବାଦପତ୍ର ଉପରେ ନଜର ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ନେଇଥାଏ ।

ଅପରାହ୍ନରେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ବ୍ୟତୀତ କିଛି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କ ଗହଣରେ କଟିଥାଏ ଏବଂ ସାନ୍ଧ୍ୟକାଳୀନ ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଆରାଧନା ପରେ ମୁଁ ଅଧ୍ୟୟନ କରେ ଏବଂ ଯଥାଶକ୍ତି ଲେଖାଲେଖି କରିବାରେ କଟାଏ । ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରସାରିତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଷୟ ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ଏବଂ ରାତ୍ର ୧୧ଟା ପରେ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ସାରି ବିଶ୍ରାମ କରିଥାଏ । ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରେ ଗାଈ ରଖି ଗୋସେବାରେ କିଛି ସମୟ କଟାଉଥିଲି । ପ୍ରାୟ ଏକ ବର୍ଷ ହେବ ଗୋ ସେବା ଆଉ କରିପାରୁ ନାହିଁ ।

ଅଭ୍ୟାସ : ତାମ୍ବୁଲ ସେବନ ଓ ଚା' ପାନ ଏହି ଦୁଇଟି ଅଭ୍ୟାସ ବା ବଦଭ୍ୟାସ ମୋ ପାଖରେ ରହିଛି ।

ପାରିବାରିକ ଜୀବନ : ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ମୁଁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ । ୬ଟି ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତିଙ୍କ ଜନକ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାରୁ ସମସ୍ତେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାସମ୍ପନ୍ନ ଏବଂ ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ସମର୍ଥ । ପତ୍ନୀ, ପୁତ୍ରବଧୂ, କନ୍ୟା, ଜାମାତା, ପୌତ୍ର, ପୌତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ମୋର ପାରିବାରିକ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ସରସ ଓ ସୁଖକର ଅଟେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା : ୧୯୮୫ ମସିହାରୁ ଶିକ୍ଷକ ପଦବୀରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ଏବେ ମୋର ପୁରାତନ ଛାତ୍ରମାନେ ଦେଖିଲେ ମୋତେ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବେଶ୍ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି ମତ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ । ମୋର କୌଣସି ବଂଶଗତ ରୋଗ ନାହିଁ କିମ୍ବା କେବେହେଲେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବା ଅମ୍ଳଦାହ ଆଦି ଗୁରୁତର ବ୍ୟାଧିରେ ମୁଁ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ନାହିଁ । ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟାଧିର ନିରାକରଣ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଁ ଶ୍ରେୟ ମନେକରେ । ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ହିଁ ଶରୀରକୁ ଅନେକାଂଶରେ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏକାଗ୍ରତା, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଖାଦ୍ୟ ସଂଯମତା ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନା ଓ ସତ୍‌ସଂଗତି ହିଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀର ମାଦ୍ୟଂ ଖଳୁ ଧର୍ମ ସାଧନମ୍ ।

ଧର୍ମ ଅର୍ଜନ ନିମନ୍ତେ ଅନେକ ମାଧ୍ୟମ ଭିତରୁ ଶରୀର ପ୍ରଥମ ଅବଲମ୍ବନ ଅଟେ । ତେଣୁ ଏହାର ଯତ୍ନନେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ମନର ସ୍ଥିତି ହିଁ ଶରୀର ସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକାଂଶରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନ ଓ ମାନସିକତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ମଣିଷର ସାଧନାତୀତ ନୁହେଁ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାତଃସନ୍ଧ୍ୟା କରିବା ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୁଏ 'ପଶ୍ୟେମ ଶରଦଃ ଶତମ୍, ଜୀବେମ ଶରଦଃ ଶତମ୍, ଶୃଣୁୟାମ ଶରଦଃ ଶତମ୍ ।' ଏହି ବୟସରେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଅତୀତ୍ ସ୍ମୃତିକୁ ମନେ ପକାଇବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ନିରାମୟ ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନର ମୂଳାଧାର ମୁଁ ଉପଲବ୍ଧି କରୁଛି । ବିବାହିତା ପତ୍ନୀ, ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଓ ଶ୍ରମୋପାର୍ଜିତ ଧନରେ ସର୍ବଦା ସନ୍ତୋଷ ରହିବାକୁ ହେବ, କିନ୍ତୁ ଅଧ୍ୟୟନ, ଇଷ୍ଟମନ୍ତ୍ର ଜପ ଓ ସତ୍‌ପାତ୍ରରେ ଦାନ, ଏହି ତିନିଗୋଟି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସନ୍ତୋଷ ନ ରହି ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଯତ୍ନଶୀଳ ରହିବାକୁ ହେବ ।

ଇହଲୋକର ସମସ୍ତ ସାଂସାରିକ ସୁଖସମୃଦ୍ଧି କେବଳ ମାତୃଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଲାଭ କରାଯାଇଥାଏ । ପିତୃଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟମ ଲୋକ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ୱର୍ଗଲୋକର ସବୁ ସୁଖ ସୌଭାଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଗୁରୁଜନଙ୍କର ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ସମ୍ମାନ ଅକ୍ଷୟ ସୁଖ ଲାଭ ହୁଏ ।

କର୍ମମୟ ଜୀବନର କେତେକ ବର୍ଷ ମାତୃସେବା ପାଇଁ ମୋତେ ସୁଯୋଗ ମିଳିଗଲା । ନିଜ ଜନ୍ମମାଟିରେ ଶିକ୍ଷକତା ଜୀବନ ସହିତ ମୋର ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲି । ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ପାଥେୟ କରି ଏଠାରେ ଗୀତାଭବନ ଓ ଦୈନିକ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନିର୍ମାଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଛି । ଦୀର୍ଘ ତିରିଶ ବର୍ଷ ତଳର ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ଆଜି ଏଠାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବାତାବରଣରୁ ଚଳଚଞ୍ଚଳ କରୁଥିବାର ଦେଖି ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରୁଛି ।

୧୯୮୫ ମସିହା ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କଲି । ଅବସର ଜୀବନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନରେ କଟାଇବି ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ମନସ୍ଥ କରିଥିଲି । ସେଥିରେ କିୟଦଂଶରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ଶକ୍ତି ଉପାସକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ 'ଦୁର୍ଗାର୍ଚ୍ଚନ ପଦ୍ଧତି' ଓ ପରେ 'ବାଣୀ ବିନାୟକ ଅର୍ଚ୍ଚନ' ଓ 'ସଦାଚାର ଉପାସନା' ନାମକ ଦୁଇଟି ବହି ପ୍ରକାଶ କରିପାରିଛି । ଏହାହିଁ ଜୀବନର ସାର୍ଥକତା ।

ଜୀବନର ଅନେକ ପଥ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇସାରିଲାଣି । 'ଈଶ୍ୱର ଇଚ୍ଛା ନିରଙ୍କୁଶ' ଏହାହିଁ ନିର୍ଯ୍ୟାସ ବୋଲି ମନେ ହୁଏ ।

ରାଜ-ରଣପୁର, ନୟାଗଡ଼-୭୫୨୦୨୬,
ଫୋନ୍ ନଂ-୦୬୭୫୫-୨୩୬୧୩୯

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ମହାରଣା
(୮୯ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଓଡ଼ିଶାର ବରପୁତ୍ରୀ ମହୀୟସୀ ଶ୍ରୀମତୀ ମହାରଣା (ଚୁନିଅପା), ସମାଜସେବାକୁ ଜୀବନର ବ୍ରତ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଆସିଛନ୍ତି । ଗାନ୍ଧିବାଦର ପ୍ରତୀକ ସରଳ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଜୀବନ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାରେ ମଗ୍ନ ତାଙ୍କର ମନ । ଭାରତର ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନ, ଭୂଦାନ ଆନ୍ଦୋଳନ, କସ୍ତୁରବା ଟ୍ରଷ୍ଟ, କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ଗୋପାଳ ବାଡ଼ିର ଆଦିବାସୀ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରି ବହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସେ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ । ବୟସର ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କୁ କ୍ଷୀଣ କରିଛି ସତ ମାତ୍ର ତାଙ୍କର କର୍ମମୟ ଜୀବନ ଅଦ୍ୟାବଧି ତାଙ୍କୁ ବିମଣ୍ଡିତ କରି ରଖିଛି । ସେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି –

ମୁଁ କାହିଁକି କିପରି ଦୀର୍ଘାୟୁଃ । ଭାରତବର୍ଷରେ ଏ ବାବଦରେ ଗୋଟାଏ ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ପୁଣି ଜନ୍ମଲାଭ କରେ ଏବଂ ତା'ର ପୂର୍ବ ଜନ୍ମର କର୍ମଫଳ ଭୋଗ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ନୂଆ କର୍ମ କରି ପୁଣି କର୍ମ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୁଏ । ଏହିପରି ଏକ 'ଜନ୍ମାନ୍ତରବାଦ ଓ କର୍ମଫଳ ଭୋଗ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ' ଅନୁସାରେ ମଣିଷର ଆୟୁଃ ମଧ୍ୟ କେତେ ହେବ ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଏ ଜନ୍ମାନ୍ତରବାଦ ଓ କର୍ମବିପାକର ସଂବିଧାନରେ ଋଷି ମୁନିମାନେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିଯାଇଛନ୍ତି । ଆମେ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ସେହି ସଂବିଧାନରେ ଅନ୍ଧେ ବହୁତେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ଏବଂ ଦୁଃଖ, ସୁଖ ଆୟୁଃର ଭଲ ମନ୍ଦକୁ ପ୍ରାରବ୍ଧ କହି ତାକୁ ବରଦାସ୍ତ କରିଥାଉ ।

ଏ ବିଚାରରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀ ଅଛି ଏହା ଏ ଜନ୍ମରେ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ ଆର ଜନ୍ମକୁ ଆପେ ତାକୁ ସାଧିବୁ । ବହୁ ନାମ ଜନ୍ମ ନିମନ୍ତେ କାଳବାକ୍ ମାମ୍ ପ୍ରତ୍ୟୟନ୍ତେ ଇତ୍ୟାଦି କଥା ସେହି ସଂବିଧାନମାନଙ୍କରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ହୋଇ ଆମେ ଦୀର୍ଘାୟୁଃ ହେବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପାୟ ସୂଚାଇଛନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା ସେଥିରେ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ବେଶି ଭରସା ପାଉ । ପୁଣି ସେହି ପ୍ରାରବ୍ଧ ଭୋଗ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ କହି ଆମ ସଂବିଧାନ ତାହାର ସୁପ୍ରିମ୍‌କୋର୍ଟରେ ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତି ହେବା ଉପାୟ ମଧ୍ୟ କହିଛି – ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ଓ ପ୍ରାର୍ଥନା ଭାରି ଜଟିଳ ବ୍ୟାପାର ।

ମୁଁ ଜଣେ ବିଷୟାସକ୍ତ ସଂସାରୀ ମହିଳା ବା ନାରୀ । ବିଶେଷରେ ନାରୀ ପୁରୁଷଙ୍କ ପରି 'ଯେଉଁଠି ଜାଁବାଳ ସେଇଠି ପାଚିଲା ବାଳ' ଜୀବନ କଟାଏ ନାହିଁ । ସେ ପରଘରକୁ ଯାଇ ପରକୁ ଆପଣାର କରିବାର ସାଧନା କରି ସଂସାରର ଦୁଃଖ ସୁଖ ବରଦାସ୍ତ କରେ ଏବଂ ସହିବାକୁ ହିଁ ହେବ ଏହାହିଁ ତାହାର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ସଂବିଧାନ କହୁଛି । ତେଣୁ ମୁଁ କ'ଣ ଏଥିରେ କେତେ ପରିଶ୍ରମ କେତେ ବିଶ୍ରାମ କରି ଷଡ଼ରିପୁଙ୍କୁ ଆୟତ୍ତ କରି ବା ପ୍ରଶ୍ରୟ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦେଇ ଜୀବନ କଟାଇଲି ସେ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରି ଲାଭ କ'ଣ ? ଗବେଷଣା କଲେ ମଧ୍ୟ ଭାରତରେ ନାରୀ ସମାଜର ଯେଉଁ ସ୍ଥିତି ସେଥିରେ ଅନାହାର କ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇ ସୁଦ୍ଧା ବହୁ ସନ୍ତାନର ଜନନୀ ହୋଇଛି । ସେଥିରୁ କେହି କେହି ଅବଳା ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ପୁଣି କେହି ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରୁଛନ୍ତି । ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁଦ୍ଧା ଅଳ୍ପାୟୁଃ ହେବାର ମଣିଷ ଆମେ ଦେଖୁ ତେଣୁ ଯାହା ଶ୍ରମ ସଂଜାତବାରିରୁ ଆମେ କମାଉଛୁ ତାକୁ ପୋଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଇସାରି ନିଜେ ଯାଇ ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା ଦିନଠାରୁ ମୁଣ୍ଡେଇଥିବା ପଞ୍ଚଋଣ (ସଂବିଧାନର ବିଧାନ ଅନୁସାରେ) ପରିଶୋଧ କରିବାପାଇଁ ପାରୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଏବଂ ମେଘ, ଖରା, ଆକାଶ, ତୋଫାନ, ଧୂମାଳ ଆଦିକୁ ବରଦାସ୍ତ ବା ଉପଭୋଗ କରିବା ହେଲା ଆମମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ସାଧନା । ଆମ ପାଇଁ ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ କହିଛନ୍ତି –

"ଯାହା ପାଓ ତାହା ଲଓ ହାଁସି ସୁଖେ ଫିରେ ଯାଓ
କାରେ ଚାଓ ? କେନ ଚାଓ ? ଆଶା କେ ପୂରତେ ପାରେ ।"
ଏହା ହିଁ ଦୀର୍ଘାୟୁଃ ହେବାର ପ୍ରଥମ ପାଠ ନୁହେଁ କି ?

ପୁରୀଘାଟ, କଟକ

COP'S GUIDELINES

- Inform the police that you are staying alone.
- Do verification of all domestic helps immediately.
- Install alarm bells in neighbours' homes to deal with any emergency.
- Security Guards in residential colonies should be briefed to keep a close watch on homes of senior citizens.

NGOS' ADVICE

- Maintain good relations with friends and neighbours. Try to socialise and step out as often as possible.
- Never compromise on health. Excercise regularly and don't skip your monthly health check-up.
- Avoid handing over all financial assets to other family members in your lifetime.
- Do not hesitate to contact police in case of harassment by family members or neighbours.
- You can also contact organisations working for the old or call their helplines.

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ମୁରାରି ପ୍ରହରାଜ
(୮୦ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀ ପ୍ରହରାଜଙ୍କ ଜନ୍ମ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପରିବାରରେ । ସେ ଜଣେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ଅଧିକାରୀ । ୧୯୮୫ର ମଧ୍ୟଭାଗରୁ ଅବସର ନେବା ପରେ ପ୍ରାୟ ୧୬ ବର୍ଷ ବମ୍ବେରେ ଥିଲେ । ୨୦୦୧ ମସିହାର ଶେଷଭାଗରେ ଓଡ଼ିଶା ଆସି ନିଜ ଘରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀମତୀ ଭାନୁପ୍ରିୟା ପ୍ରହରାଜ ତାଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ଲେଖିକା ଭାବରେ ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି –

ଖାଦ୍ୟପେୟ : ମୁଁ ଜଣେ ନନ୍-ଇନସୁଲିନ୍ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟପେୟ ସୀମିତ । ବମ୍ବେର ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ନେଫ୍ରୋଲୋଜିଷ୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ୯ ବର୍ଷ ହେବ ଚିକିତ୍ସିତ । ସାଧାରଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଅପେକ୍ଷା ମୋର ଭିନ୍ନ, ଯଥା - ଦୁଇବେଳା ଭାତ, ଆଳୁ,ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଦେଶୀ ଆଳୁ, ମୂଳା, ଗାଜର, ବିଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି,ସଜନାଛୁଇଁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଖାଇବାକୁ ମନା ଅଛି । ଏପରିକି ରୁଟି ଏବଂ ମଇଦା ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବାକୁ ମନା ଅଛି । ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁଦ୍ଧା ଦେହ ସୁସ୍ଥ ଓ ମୋର ଡାଇବେଟିସ୍ ନରମାଲ ରେଞ୍ଜ ମଧ୍ୟରେ ଅଛି ।

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା : ଦୈନିକ ବ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ (ଘ୮-ଘ୮.୩୦) ଲଞ୍ଚ (ଘ୧-ଘ୧.୩୦),ଅପରାହ୍ନ (ଘ୪) ଟିଫିନ୍ ଓ ଡିନର (ରାତି ଘ ୯-୯.୩୦) ମଧ୍ୟରେ ଖାଇବା ନିୟମକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବରେ ପାଳନ କରେ । ମୋର ଧର୍ମପତ୍ନୀ ବିଭିନ୍ନ ସାହିତ୍ୟିକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବାରୁ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ଭାଗ ନିଏ । ଅନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସବୁବେଳେ କୁଣ୍ଠା ପ୍ରକାଶ କରେ । ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଦରଣୀୟ ବ୍ୟବହାରରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି କରେ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ଘରକାମ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସଂବାଦପତ୍ର ତଥା ପତ୍ରିକା ପଢ଼ିବାରେ ଅନେକ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରେ । ପତ୍ନୀଙ୍କ ସହିତ ଲେଖାଲେଖିରେ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କରୁଥିବା ବ୍ୟାୟାମ : ମୋର ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଅଷ୍ଟିଓଆରଥ୍ରାଇଟିସ୍ ହେତୁ ଭ୍ରମଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ବିଶେଷତଃ ଶୀତଋତୁରେ ଏପରିକି ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାଧନ ବ୍ୟାହତ ହୁଏ । ଘର ମଧ୍ୟରେ ଏପାଖ ସେପାଖ ହୁଏ । ଗୋଡ଼ ଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ଦିନରେ ଚାରିଥର ବ୍ୟାୟାମ କରେ । ସକାଳେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମ କରେ ଓ ଡାକ୍ତର ଭକ୍ତ କିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକ ଶିଖାଇ ଦେଇଥିବା ବ୍ୟାୟାମ (exercise) କରେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଗ : ଏଲୋପାଥିକ ମୋ ପାଇଁ (permissible medicine) ନିୟମିତ ରୂପେ ଖାଇବାରୁ ପ୍ରାୟ ସୁସ୍ଥ ଅଛି । ପରନ୍ତୁ ମୋତେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ହୋମିଓପାଥିକ୍ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ମନା ଅଛି ।

କାହା ସହିତ ଚଳୁଛନ୍ତି ଓ କିପରି ଚଳୁଛନ୍ତି : ମୁଁ ମୋର ପତ୍ନୀର ସହିତ ରହେ । ତାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ତଥା ଘରେ ଭଡ଼ାରେ ଥିବା ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚଳିଯାଏ ।

ଜୀବନକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିବାର ନିଜସ୍ୱ ଚେଷ୍ଟା : ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବାକୁ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ । ସମସ୍ତ ବିଷୟ ପାସୋରିଯାଏ ଏବଂ ଜୀବନ ମଧୁମୟ ହୋଇଥାଏ । ବହୁତ ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବାରୁ କିଛି ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ବିତାଇବାର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଓ ମତାମତ : ବୟସ୍କ ଜୀବନରେ ସଦା କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ସୀମିତ କରି ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଲେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହିତ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିପାରିବ ।

ମନୋଜ ଭବନ, ନିମସାହି, କଟକ,୭୫୩୦୦୧
ଫୋନ୍ ନଂ-୨୪୨୨୪୧୨

ନିଃଶ୍ୱାସ ଚାଲିଥିବା ଲୋକର ଅବସର କ'ଣ ?

ପଚିଶବର୍ଷ ବିତିଛି ଖଲ୍ଲିକୋଟ କଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ । ରଙ୍ଗ ତୂଳୀରେ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା ଆଉ ପ୍ରଚୁର ପଢ଼ିବା ମୋର ପିଲାଦିନୁ ଅଭ୍ୟାସ । ଏବେ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ପାଇଁ ଲୋକ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ କାମ ନିଜେ କରେ । ଏବେବି ବହି ପଢୁଛି ଓ ଲେଖୁଛି । ନିଃଶ୍ୱାସ ଚାଲିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ଥିବା ଲୋକର ଅବସର କ'ଣ ବା ବିଶ୍ରାମ କ'ଣ ? ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦିବ୍ୟନାମ ସ୍ମରଣ ଓ କର୍ମବ୍ୟସ୍ତତା ରହିବା ତ ଜୀବନ । ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ ପାଇଁ, ସମାଜ ପାଇଁ ସର୍ବୋପରି ଭଗବାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମୟ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ । ଏଇଥିପାଇଁ ହିଁ ଜୀବନ ଡଙ୍ଗା ଚାଲିଛି ।

ଗୀତା ରାୟ, (୭୨ ବର୍ଷ), ରାଣୀହାଟ, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜଷ୍ଟିସ ଶ୍ରୀ ରଙ୍ଗନାଥ ମିଶ୍ର

ଜନ୍ମ: ୨୬.୧୧.୧୯୨୬ (୮୦ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ଯିଏ କି ସୁପ୍ରିମ୍‌କୋର୍ଟର ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ଆସନ ଅଳଙ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅବସର ନେବାର ସୁଯୋଗ ବହୁ ଅଚ୍ଚ ଆସିଛି । ୧୯୯୧ ନଭେମ୍ବର ମାସରେ ୬୫ ବର୍ଷ ପୂରିବାରେ ସୁପ୍ରିମ୍‌କୋର୍ଟରୁ ଅବସର ନେଲେ । ୧୯୯୩ରୁ ୧୯୯୬ ଜାତୀୟ ମାନବାଧିକାର କମିଶନରୁ ଅବସର ମିଳିଲା । ୨୦୦୪ ରେ ରାଜ୍ୟ ସଭାରୁ ବିଦାୟ ମିଳିଲା । ସେ ଆଜି ଏ ବୟସରେ ନିଜେ ସୁସ୍ଥ ରହି ଜନସେବାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ପଛରେ ତାଙ୍କର ସରଳ ସହଜ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ତାଙ୍କୁ ସଦାସର୍ବଦା ସାହାଯ୍ୟ କରି ଆସିଛି । ଏ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କର ମତାମତ ।

ମୁଁ ପ୍ରାୟ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ହେଲା ମାଛ, ମାଂସ, ପିଆଜ, ରସୁଣାଦି ଖାଏ ନାହିଁ । ଆହାରରେ ରାଗ ଓ ତେଲ ଖାଏ ନାହିଁ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି । ମୋର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଅତି ସାଧାରଣ । ମୋତେ ସିଗାରେଟ୍, ତମାଖୁ ମିଶ୍ରିତ ପଦାର୍ଥ ଓ ମଦ୍ୟାଦି ସ୍ପର୍ଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ବା ଦୁର୍ଯୋଗ ମିଳି ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରେ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛି ମାତ୍ର ପ୍ରାୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସକାଳ ୪ଟା ବେଳେ କିଛି ଚାଲେ । ପୂଜା ଉପାସନା ଅଧଘଣ୍ଟାଏ କରେ । ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ପ୍ରାୟ ନାହିଁ । ସୃଷ୍ଟିରେ ଅଦ୍‌ଭୁତ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଦେଖିଲେ ଆନନ୍ଦରେ ମନ ଭରିଯାଏ ।

ମୋର ଏକପତ୍ନୀ ବ୍ରତ । ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କ ଭଲ । ସମାଜକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଛି । ଏ ଧାରଣା ଦୃଢ଼ତର ଭାବେ ରହିଛି ।

ମୋ ଜୀବନରେ ୩୬ ବର୍ଷ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିତିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ଘରୁ ପଇସା ନେଇ ନାହିଁ । ହୋମିଓପାଥିରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ବେଳେବେଳେ ମୋ ସହଧର୍ମିଣୀ ହୋମିଓପାଥିର ସେବନ କରାନ୍ତି ।

ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କଠାରେ ଅଟଳ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ତାଙ୍କ କୃପାରେ ଚଳିଲେ ଦେହ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଜୀବନ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କର । ମନୁଷ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ଓ ଜନସେବା କରାଇବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏ ଜୀବନ ଦେଇଛନ୍ତି । ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖି ସୃଷ୍ଟିର ସେବାରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ । ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ସୃଷ୍ଟି ଉପରେ ଏକ ଭାର ହେବା କରଣୀୟ ନୁହେଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଚାରିଜଣ ସେବା କରିବା ଓ ଦୁଃଖୀର ମୁହଁରେ ହସ ଖେଳାଇବା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ।

ତୁଳସୀପୁର, କଟକ -୭୫୩୦୦୮
ଫୋନ୍ ନଂ- ୦୬୭୧-୨୩୦୦୩୦୦

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକ୍ତର ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ରାଜଗୁରୁ

ଜନ୍ମ: ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୯୨୬ (୮୧ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ । ଡାକ୍ତର ରାଜଗୁରୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗର ବିଭିନ୍ନ ଉଚ୍ଚ ପଦପଦବୀରେ ରହି ଚକ୍ଷୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରସାର ପ୍ରଚାର ନିମନ୍ତେ ଅଦ୍ୟାବଧି କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ରାଜଗୁରୁ ସଫଳ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି ଯେ –

ମୁଁ ଆହାରରେ ଆମିଷାଶୀ । ଯଦିଓ ମୋର ଆହାରର ପରିମାଣରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ନାହିଁ, ନିୟମିତ ମୁଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ । ମୁଁ କେବେହେଲେ ମାତ୍ରାଧିକ ଖାଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବିତ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଏବଂ ରାତ୍ର ଭୋଜନକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଏ ନାହିଁ । ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରାତଃ ୫ଟାରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବା ଏବଂ ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା ଶଯ୍ୟା ଗ୍ରହଣ କରିବା ମୋର ଅଭ୍ୟାସ । ମୁଁ ଦିନବେଳେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ସମ୍ୟକ୍ ବିଶ୍ରାମ ନିଏ । ଜୀବନରେ ମୋର କେବେ ନିଦ୍ରାଜନିତ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇ ନାହିଁ । ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଁ ବହୁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିଲି ଏବଂ କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ମୁଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛି । ମୋର ଭାଗ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଗାଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ସତ୍ତାକୁ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ଠାକୁର ପୂଜା ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା ମୁଁ ଘରେ କରେ ଓ ନିୟମିତ ମନ୍ଦିରକୁ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଯାଏ । ସବୁବେଳେ ଭ୍ରମଣରୁ ମୁଁ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ମୋର ପରିବାର ସହିତ ଭାରତ ଏବଂ ଭାରତ ବାହାରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ବୁଲି ଯାଇଛି । ମୋର ପିତା ମାତା ଉଭୟ ମୋ ପାଖରେ ହିଁ ରହୁଥିଲେ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ମୋ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ଆନ୍ତରିକ ଆଶୀର୍ବାଦ ଥିଲା ।

ମୁଁ ୫୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୀବ୍ର ଧୂମପାନ କରୁଥିଲି । ହଠାତ୍ ଦିନେ ମୁଁ ସେ କୁଅଭ୍ୟାସକୁ ତ୍ୟାଗ କଲି । ଯଦିଓ ସାମୟିକ ଭାବରେ ମୁଁ ମଦ୍ୟପାନ କରେ କିନ୍ତୁ ତାହା କେବେବି ମୋ ପାଇଁ ଉପଭୋଗ୍ୟ ହୋଇ ନାହିଁ । ମୁଁ ସବୁବେଳେ ମୋର ବୃତ୍ତିକୁ ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିଲି । ପାରିବାରିକ ଜୀବନକୁ ମୁଁ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରିଛି ଏବଂ ସେପରି କୌଣସି ବଡ଼ ଧରଣର ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ କେବେହେଲେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ନାହିଁ । ତେବେ ପତଳାଝାଡ଼ାଜନିତ ସମସ୍ୟାଟି ମୋର ଏକ ପୁରୁଣା ରୋଗ । ମୁଁ କେବଳ ଏଲୋପାଥିକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରେ ।

୧୯୮୫ ରେ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେବା ପରେ ମୁଁ ମୋର ବୃତ୍ତି ଘରୋଇ ଭାବରେ ଚଳେଇଛି । ସକାଳ, ସନ୍ଧ୍ୟା ଉଭୟ ସମୟରେ ମୁଁ ରୋଗୀ ଦେଖେ । କିନ୍ତୁ ଏଇ ବିଗତ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏକ ବର୍ଷ ହେବ ନିୟମିତ ରୋଗୀ ଦେଖୁନି । ଦିନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପଢ଼ିବା, ସଭାଙ୍କମିତିକୁ ଯିବା ଏବଂ ବଗିଚା କାମ କରିବାରେ ଅତିବାହିତ କରୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ ମାତ୍ରା କମେଇ ଦେବା ସହିତ ଶୀଘ୍ର ଶଯ୍ୟା ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ସକାଳେ ଶୀଘ୍ର ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରୁଛି । ମୋର ପିତା ୯୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ । ମାଆଙ୍କୁ ସେତେବେଳେ ୯୦ ବର୍ଷ । ସେ ମଧ୍ୟ ଇହଲୀଳା ସମ୍ବରଣ କଲେ ଏବଂ ମୋର ଅଗ୍ରଜ ଭ୍ରାତା ବର୍ତ୍ତମାନ ୮୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ଆମ ପରିବାରର ଅଧିକାଂଶ ସଦସ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିଛନ୍ତି । ସୁସ୍ଥ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଯେ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ, ଏ କଥା ଉପରେ ମୋର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତିରେକେ, ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଖାଦ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମର ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ପଛରେ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭାଗ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତ୍ୟୟ ରଖ ଏବଂ ସର୍ବଦା ନିଜର ଠିକ୍ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କର ।

ବି.ଦ୍ର.: ଏ ବର୍ଷ ତାଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ୍ ହୋଇଥିଲା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବିଶେଷ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ନାହିଁ ।

ଗୋରାକବର ରୋଡ୍
ତୁଳସୀପୁର, କଟକ -୮
ଫୋନ୍ ନଂ- ୨୩୦୦୨୦୭

ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଅବହେଳା କଲେ ଜେଲ୍ ହେବ

ପିତା ମାତା ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏକ ବିଲ୍ ଆଗତ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧ, ଅକର୍ମଣ୍ୟ ପିତା, ମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବେ ନାହିଁ ଏହି ଆଇନ୍ ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡବିଧାନ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଏପରିକି ଜେଲ୍ ଦଣ୍ଡର ପ୍ରାବଧାନ ରହିଛି ଓ ପିତାମାତାଙ୍କର ସମ୍ପତ୍ତିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଏହି ବିଲ୍‌ର ନାମ ଦିଆଯାଇଛି–ପେରେଣ୍ଟ୍‌ସ ଏଣ୍ଡ୍ ସିନିୟର୍ ସିଟିଜେନ୍ ବିଲ୍ ୨୦୦୬ । ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପିତାମାତାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଲାଗୁ କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ୬୦ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପିତାମାତା ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ନ ଥିବେ ଓ ତାଙ୍କର ସନ୍ତାନସନ୍ତତି ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ହୋଇଥିବେ ତା'ହେଲେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନୂତନ ଆଇନ୍‌ର ପରିସରଭୁକ୍ତ ହେବେ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଶୈଳେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସାଠିଆ

ଜନ୍ମ: ୨୩.୦୨.୧୯୨୭ (୮୧ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସାଠିଆ ଜଣେ ଆଦର୍ଶ କର୍ମଠ ବୟସ୍କ । ୧୯୫୦ ମସିହାରେ ଲେଦର ଟେକ୍‌ନୋଲୋଜି, ବମ୍ବେରୁ ପଢ଼ିସାରି ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ବୃତ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ୧୯୭୯ ମସିହାରୁ Hand Pump Washer ଏକ ତିଆରି କାରଖାନା ଆରମ୍ଭ କରି ଓଡ଼ିଶାର ପୁରପଲ୍ଲୀକୁ Washer ଯୋଗାଉଛନ୍ତି । ଯାହାକି ଅଦ୍ୟାବଧି ନିଜେ ଚଳାଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ନିଜର କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ସେ କହନ୍ତି –

ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ଶାକାହାରୀ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ସମ୍ୟକ୍ ଖାଦ୍ୟ ବାଞ୍ଛନୀୟ । ପ୍ରତିଦିନ ମୁଁ ଭାତ, ଡାଲି,ତରକାରି, ଶାଗ ଦିନ ୧୧ଟା ସୁଦ୍ଧା ଖାଇଥାଏ । ମସଲା ତରକାରି ଭଲପାଏ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ପରିବାରରେ ଯାହା ହେଲା ତାକୁ ନେଇ ଚଳାଇ ଦିଏ । ସଞ୍ଜବେଳେ ବାହାରେ ଜଳଖିଆ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ବରା, ସିଂଗଡ଼ା ଯାହା ମିଳିଲା, ପୁଣି ରାତି ୯ରୁ ୯.୩୦ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇପଟ ରୁଟି, ତରକାରି । ରାତିରେ ୧ ଗ୍ଲାସ କ୍ଷୀର । ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ନିରୋଗ, ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାଧାରଣ, ପ୍ରତିଦିନ ୪ଲିଟର ପାଣି ପିଏ । ମୋ ନିଜର କୌଣସି ବ୍ୟସନ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଦିନ ୬.୩୦ରୁ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ କରେ । ତା'ପରେ ଖବରକାଗଜ ପଢ଼େ । ୧୦ଟା ବେଳେ ଅଫିସ ବାହାରିଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ବସ୍‌ରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯିବାକୁ ହୁଏ । ଅଫିସ୍‌ରେ ସବୁ ପ୍ରକାର କାମ ନିଜକୁ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ମାତ୍ର ସବୁ କାମ ବସି ବସି କରିବାକୁ ହୁଏ। Packing କରିବା, ଏକାଉଣ୍ଟ ଦେଖିବା, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଚିଠି ଲେଖିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଘରକୁ ଫେରୁ ଫେରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା ହୋଇଯାଏ । ଯିବାଆସିବା ପାଇଁ ବସ୍, ଅଟୋ ଓ ଚାଲି ଚାଲି ଯିବାକୁ ହୁଏ ।

ଘରକୁ ଆସି ଆସ୍ଥା ଚାନେଲରେ ରାମଦେବଙ୍କ ଯୋଗ ଦେଖେ । କିଛି ଟି.ଭି. ଧାରାବାହିକ ଓ କ୍ରିକେଟ୍ ମ୍ୟାଚ୍ ରାତି ୧୨ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖେ । ଶୋଇବା ବେଳକୁ ରାତି ଗୋଟାଏ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାମାନେ ଡେରିରେ ଫେରନ୍ତି। ସମସ୍ତଙ୍କୁ କବାଟ ଖୋଲୁ ଖୋଲି ଡେରି ହୋଇଯାଏ । ମୋର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏଇ କେତେଦିନ ହେବ ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ ବଢ଼ିଯିବାରୁ ବଟିକା ଗୋଟିଏ ଖାଇବାକୁ ପଡୁଛି । ପିଲାଦିନରୁ ପୂଜା ଅର୍ଚ୍ଚନା, ଭଗବତ୍ ଉପାସନା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ରହିଛି । ଆମର ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ଦେବୀ ମା' ମଙ୍ଗଳା।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସ୍କୁଲ ଜୀବନର ଆରମ୍ଭରୁ ଖେଳ, ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଭୃତି ରେଗୁଲାର କରାଯାଇଥିଲା । ପାରିବାରିକ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ପରିବେଶ ନିଜକୁ ସଂଯତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି । ପାଠପଢ଼ା ମଧ୍ୟ ଅଧ୍ୟବସାୟ ସହ କରାଯାଇଥିଲା । ୧୯୪୮ ମସିହାରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ବୟେରେ ଆର୍.ଏସ୍.ଏସ୍. ର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ପରେ ଯୋଗାସନ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଆସିଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛି । ଏହା ମୋର ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ସହ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପିଲାବେଳୁ Indoor, outdoor games ଓ sports ପ୍ରତି ମୋର ଆଗ୍ରହ ଥିଲା, ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ Sujok Therapy ଓ Accupressure ଶିଖିଛି । ଜନକଲ୍ୟାଣ ଜନହିତକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରୁଛି। ହୋମିଓପାଥି ପ୍ରତି ମୋର ଆଗ୍ରହ ଓ ବିଶ୍ୱାସ । ସମୟ ସମୟରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ପଦ୍ଧତିର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରି ରୋଗୀଙ୍କ କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରାଏ ।

ମୋର ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କ ପ୍ରାୟ ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ଗଢ଼ି ଉଠିଛି। ଅନ୍ୟ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କଗୁଡ଼ିକୁ ବଜାୟ ରଖିଛି । ଯୌନସମ୍ପର୍କ ସମୟୋପଯୋଗୀ ହୋଇ ସୁନ୍ଦର ସହଜ ସରଳ ସରସ କରିଛି ଜୀବନକୁ । ମୁଁ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ରହିଛି ଏବଂ ନୂଆ ବ୍ୟବସାୟଟିଏ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ଅଛି ଓ ଚେଷ୍ଟା ବି କରୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱକୁ ମୁଁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚଳାଉଛି ।

ରୋଉର୍ସ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍, କଟକ-୭୫୩୦୦୧
ଫୋନ୍ ନଂ-୨୬୨୪୧୯୮

ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଭାଗବତ ପଢୁଛି

ପଚାଶ ବର୍ଷ ହେଲାଣି ଯେତେ ଯାହା ହେଲେ ବି ନିତି ସାହିର ଭାଗବତ ଘରେ ଭାଗବତ ପଢୁଛି । ଘରେ ପିଲାମାନେ ସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ ବୁଝନ୍ତି । ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ମୋ ନିଃଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଧୋଉଥିବି ତା' ଲୀଳା ପଢୁଥିବି । ତା'ରି ପାଦରେ ଶରଣ ପଡ଼ିଛି, ଏଇମିତି ଜୀବନ ଚାଲିଯାଉ ।

ବେଙ୍ଗ କବି (୯୦), ଗୋପାଳସାହି,
ମଙ୍ଗଳାବାଗ, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବକ୍ସିପାତ୍ର

ବୟସ (୭୯ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବକ୍ସିପାତ୍ର ରାୟଗଡ଼ାର ଜଣେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ବୟସ୍କ । ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କର ସେବାରେ ସେ ଅତିବାହିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହାହିଁ ତାଙ୍କର ଆନନ୍ଦ । ଅବିଭକ୍ତ କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ସମଗ୍ର ଗ୍ରାମକୁ ସାମାଜିକ କାମ, କଂଗ୍ରେସ କାମ, ବିନୋବା ଭାବେଙ୍କ ପଦଯାତ୍ରା, ଗୋପବନ୍ଧୁ ଚୌଧୁରୀ, ନବକୃଷ୍ଣ ଚୌଧୁରୀ, ବିଶ୍ୱନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଆନ୍ନାସାହେବ, ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର, ଡା. ରତନ ଦାସ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ସହ ବୁଲି ବୁଲି ଲୋକଙ୍କ ହସଖୁସିରେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ରାଜନୀତିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ସେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରି ଆସିଛନ୍ତି । ଏପରି ଜଣେ ନିଷ୍କପଟ ସମାଜସେବୀଙ୍କଠାରୁ ଜାଣିବା ତାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ରହସ୍ୟ ।

ମୁଁ ସକାଳ ୬ଟାରେ ଉଠି ଚା' ବିସ୍କୁଟ, ୪ଟି ଅଙ୍କ (ଆଶାରାମଜୀଙ୍କ) ଚ୍ୟବନପ୍ରାସ ଖାଏ । ଗାଧୋଇବା ପରେ କିଛି ପ୍ରାର୍ଥନା ଏ ଭିତରେ ଟି.ଭି. ରେ ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନ ଥିଲେ ଶୁଣିବା, ୯ଟାରେ ସମାଚାର ଶୁଣିବା । ପୂର୍ବରୁ ସମାଚାର ଶୁଣିସାରିବା ପରେ ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଉଥିଲି ଏବେ ଜଣେ ଲୋକ ନିଯୁକ୍ତ କରିଛି, ସେବା ପୂଜା ପାଇଁ ମନ୍ଦିରମାନଙ୍କୁ ଭୋଗ, ଫୁଲ, ଦୀପ ଇତ୍ୟାଦି ପଠାଇଦିଏ । ତା'ପରେ ଜଳଖିଆ ଖାଇ ୧୦ଟା ପୂର୍ବରୁ (ଆଗରୁ ପଦପଦବୀରେ ଥିବା ସମୟରେ) ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ବସୁଥିଲି ସେଠାକୁ ଯାଇ ବସୁଛି । ଯେଉଁମାନେ ଯାହା ଦୁଃଖ ସୁଖ କହିବାକୁ ଆସୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣୁଛି । ଦୁଇ ଦଳ ଭିତରେ କିଛି ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଥିଲେ ତାକୁ ସମାଧାନ ପାରୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରୁଛି । ବିଶେଷରେ ଆଦିବାସୀ କନ୍ଧମାନେ ଦୂରଦୂରାନ୍ତରୁ ଆସନ୍ତି କୋର୍ଟ, କଚେରି ନ ଯାଇ ସାଲିସ କରାଇଦିଏ । ପରେ ଖୁସିରେ ସେମାନେ ମିଳିମିଶି ଯାଆନ୍ତି । ପରେ ଖବରକାଗଜ ପଢ଼େ ଗୋଟେ ଯାଏ । ତା'ପରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଭାତ ଅଟ୍ଟ ସିଝା ବିନା ଲୁଣ ଏବଂ ତେଲ (ଅଦାସହ) ଡାଲି, ସେହିଭଳି, ଲେମ୍ବୁଗୋଟେ, ଟମାଟୋ, କାକୁଡ଼ି, ଦରପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଦେଶୀ କଦଳୀ, ତ ଭୁଜ ଏଥିରୁ ଯାହା ଯେଉଁଭଳି ମିଳିବ । ତା'ପରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ । ଉଠିବା ପରେ ବଳକା ଥିବା ଖବରକାଗଜ ପଢ଼େ, ସାମୟିକ ଅଙ୍ଗୁର ଥିଲେ କିଛି ଅଙ୍ଗୁର ବା ବିସ୍କୁଟ ୩,୪ଟା ଖାଏ । ୬ଟାରେ ବିସ୍କୁଟ, ଚ୍ୟବନପ୍ରାସ ଖାଏ । ଗାଧୋଇବାକୁ ଯାଏ । ଆସି ୭ଟାରେ ସମ୍ବାଦ,ତା'ପରେ ନିଜ ଘରର କାମ କିଛି ବୁଝେ । ସାଢ଼େ ୮ଟାରୁ ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସହସ୍ରନାମ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ତୋତ୍ର କିଛି ୧ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଢ଼େ । ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ଗିଲାସେ କ୍ଷୀର ବିନା ଚିନିରେ ବିସ୍କୁଟ ୬,୮ଟି, ଟମାଟୋ ସିଝାପାଣି । ଟମାଟୋ ନ ଥିଲେ ଶୁଖା ରୋଟି । ଏହାହିଁ ମୋର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ପଦ୍ଧତି ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ୧୯୯୩ ସାଲଠାରୁ । ମୋର ସେତେବେଳର ଓଜନ ୧୦୦ କି.ଗ୍ରା. । ଡାଏବେଟିସ୍ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଏଣୁ ବିଶାଖାପାଟଣା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଏହା ପାଳନ କଲି । ତିନିମାସ ପରେ ଆଉ ରୋଗ କିଛି ନାହିଁ । ଏବେ ସାମୟିକ ଭାବେ ପରୀକ୍ଷା ହେଉଛି ମାତ୍ର ସବୁ ଠିକ୍ ଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର ଓଜନ ୮୪ କି.ଗ୍ରା. ତା ୨୪.୦୯.୦୫ ସୁଦ୍ଧା । ମୁଁ ମୋର ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ସିଗାରେଟ୍, ପାନ, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ସିନେମା, ଡ୍ରାମା ଦେଖି ନାହିଁ । ସବୁ ପୁରାଣ, ପୋଥି ଇତ୍ୟାଦି ପଢ଼ିଛି ଅଭ୍ୟାସ କରିଛି । କିନ୍ତୁ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ଭିତରେ କେବେ ସମୟ ପାଇ ନାହିଁ ଏସବୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ । ଲୋକଙ୍କ କାମକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେଇଛି । ନିଜ କାମକୁ ପଛରେ ପକାଇ ଆଦିବାସୀଙ୍କ କାମ କରେ ।

ମୋର ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ଉଚ୍ଚ ପଦପଦବୀରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ମୋର ସେମାନଙ୍କ ସହ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଓଡ଼ିଶା ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ମୋର ବହୁ ବନ୍ଧୁ ଅଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ କୋରାପୁଟର ସବୁ ଗ୍ରାମକୁ ପଦଯାତ୍ରାରେ ବୁଲିଥିଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗାଁ ଭିତରକୁ ଆଉ ଯାଇପାରୁ ନାହିଁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ବିଶେଷ କିଛି ଭଲ ନାହିଁ । ଆଣ୍ଠୁ,ଅଣ୍ଟା ବଥା ଟ୍ରେନରେ ଚଢ଼ିବା ଓହ୍ଲାଇବା, ଚାଲିବା ଅସୁବିଧା । ଚାଲିଲେ ବାଡ଼ି ଧରି ଚାଲେ । ଜଣେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଥିଲେ ଭଲ। ଘରେ ବାଡ଼ିଧରି ବୁଲାଚଲା କରେ ।

ଜୀବନରେ ବହୁ ପଦ, ପଦବୀ, ଦେବ, ଦେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପରିଚାଳକ ଭାବେ ରହିଛି । ସେସବୁ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉନ୍ନତି ଚିନ୍ତା କରିଛି। ତେବେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଭାବିନି । କେବେ କାହାଠାରୁ ନିଜ ପାଇଁ କିଛି ଆଣିନି, ମାଗିନି । ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ ମୋ ଦ୍ୱାରା ହେଲେ ସେଥିରେ ମୁଁ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ମୋ ଶେଷ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଲୋକେ ଏବେ ଯେଭଳି ମୋତେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରୁଛନ୍ତି । ଗାଁ ଗହଳିର ଅଶିକ୍ଷିତ, ସବୁ ବର୍ଗର ଲୋକେ ଯେଭଳି ଏବେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସୁଖ, ଦୁଃଖ ଜଣାଇଛନ୍ତି, ସେ କଥା ସର୍ବଦା ଜୀବନ କାଳ ଭିତରେ ରହୁ । ମୁଁ ସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଓହ୍ଲାଇବା ଚଢ଼ିବାରେ ଅକ୍ଷମ । ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଆଉ ଥରେ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବି କି ନାହିଁ ତାହା ସେଇ କାଳିଆକୁ ଜଣା !

ବ୍ରାହ୍ମଣ ସାହି, ରାୟଗଡ଼ା - ୭୬୫୦୦୧

ଫୋନ୍ ନଂ - ୦୬୮୫୬-୨୩୫୨୮୫

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ସରୋଜିନୀ ଦେବୀ

ଜନ୍ମ: ୧୯୨୮ ମସିହା (୭୮ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀମତୀ ସରୋଜିନୀ ଦେବୀ ଅଧ୍ୟାପକ ଉପେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ରଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ । ୧୧ ବର୍ଷ ଦୁଇ ମାସ ବୟସରେ ବିବାହ କରି ସଂସାର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ୫ଟି ପିଲାର ଜନନୀ । ଏକାନ୍ନବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ସୁଖଦୁଃଖର ସାଥୀ ହୋଇ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ କରି ଜୀବନ କଟାଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ୯୦ ବର୍ଷର ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହ ଏକାକୀ ଖୁସିରେ ତାଙ୍କର କର୍ମମୟ ଜୀବନ କଟାଉଛନ୍ତି । ସେ ନିଜର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହନ୍ତି –

ଆମେ ଦୁଇଜଣ ଏକାଟିଆ ରହୁଛୁ । ଏଥିରେ ଆମେ ଖୁସି । ଯାହା ପାରିଲୁ ରାନ୍ଧିଲୁ ନିଜେ ଖାଇଲୁ । କେହି କିଛି କହିବାକୁ ନାହିଁ । ପିଲାପିଲିଙ୍କ ପାଖରେ ରହିଲେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଆମେ ସ୍ୱାଧୀନ ହୋଇପାରିବୁନି । ମୁଁ ଦିନସାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ତାଙ୍କର ଯାହା ଦରକାର ରାନ୍ଧିଦିଏ । ତାକୁ ହିଁ ମୁଁ ଖାଏ । ଆଜିକାଲି ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଦେହ ଖରାପ ହେଉଛି । ଏପରିକି ଅଳ୍ପଦିନ ପୂର୍ବରୁ ମୋତେ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲା । ମୁଁ କାହାରି ସାହାଯ୍ୟ ନ ନେଇ କଷ୍ଟ ହେଲେ ବି ରନ୍ଧାବଢ଼ା କରୁଥିଲି । ବହୁ ଲୋକ ଭାବୁଛନ୍ତି ଏ ବୁଢ଼ା ବୁଢ଼ୀଗୁଡ଼ାକଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଦେହ ଚଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଲେ କାହାର ବା କ୍ଷତି କ'ଣ ? ମୁଁ ଏଇ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ହେବ ମନ୍ଦିର ଯାଉ ନାହିଁ। ଆଗରୁ ସବୁବେଳେ ଚାଲି ଚାଲି ମନ୍ଦିର ଯାଉଥିଲି । ଠାକୁର ମୋ ଦୁଃଖ ଶୁଣିଲେନି। ମନ୍ଦିର ଯିବା ଛାଡ଼ିଦେଲି । ପ୍ରତିଦିନ ଘର ଗୃହ ଦେବତାଙ୍କ ପୂଜା କରିବା, ରନ୍ଧାବଢ଼ା କରିବା, ଘରର ସବୁକାମ କରିବା ଓ ରାତିରେ ଟି.ଭି. ଦେଖିବାରେ ମୋର ସମୟ ଚାଲିଯାଏ ।

ମୁଁ ପଢ଼ାପଢ଼ି ଜାଣିଛି । କିଛିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରୁଥିଲି । ଗାଈଟିଏ ବି ରଖିଥିଲି । ଏବେ ବଳ କମିଗଲାରୁ ଗାଈ କାମ ଆଉ ପାରୁ ନାହିଁ । ମୋ ଜୀବନଟା କଷ୍ଟରେ କଟିଛି । ସବୁବେଳେ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ଯାଙ୍କର ଦରମା କମ୍ । ତା'ଭିତରେ ମୋତେ ବହୁତ କଷ୍ଟ କରି ଘର ଚଳାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଆମ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ କଥା କେହି ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମୋ ମନର ଦୃଢ଼ତା ଓ କାମ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଏ ବୟସରେ ବି ମୁଁ ସବୁକାମ ତୁଲାଇ ନେଉଛି । ଥରେ ମନୋବଳ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିଗଲେ ସବୁ ସରିଗଲା.... ।

ମାର୍ଫତ୍ -ଅଧ୍ୟାପକ ଉପେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର,
ହରଗୌରୀ ସାହି, ପୁରୀ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକ୍ତର ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି

ଜନ୍ମ: ୦୬.୧୨.୧୯୨୮ (୭୮ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଡାକ୍ତର ସେନାପତି ୭୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଜନସେବାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଯୁବକସୁଲଭ କର୍ମତତ୍‌ପରତା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ ସୁସ୍ଥ ନିରାମୟ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ପାଇଁ । ସେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି –

ମୋର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ସାଧାରଣ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର । ମାଛ, ମାଂସ, ତେଲ ଓ ମିଠା କମ୍ ଖାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରେ । ଦିନସାରା ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖେ । କାମ ମୋର ଅବସର ବିନୋଦନ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗପବହି ପଢ଼ିବା, ଟି.ଭି.ରୁ ଭଲ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଦେଖିବା ବିଶେଷତଃ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଖେଳ ଦେଖି ସମୟ କଟାଏ । ନିୟମିତ ଭାବେ ମେଡ଼ିସିନ୍ ସେମିନାରରେ ଯୋଗଦାନ, ବିଭିନ୍ନ NGO ର କାମରେ ସହଯୋଗ, ଡାଇବେଟିସ୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନ ଓ ଆସୋସିଏସନ୍‌ରେ Health Education ମୋର କର୍ମମୟ ଜୀବନର ବିଶେଷ ଅଂଶ ।

ପରିବାରରେ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ଭଲ । ସମୟ ସମୟରେ ଘରୋଇ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ହୁଏ । ମୁଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ; ମାତ୍ର କେତେକ ରୋଗ ପାଇଁ ହୋମିଓପାଥିକ୍ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଖାଏ । ଯେପରି ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରେ ଠିକ୍ ସେହିପରି ମନର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣାକୁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ ଶୀଘ୍ର ଭୁଲିଯାଏ । ସବୁଦିଗରୁ ବିଚାର କଲେ ମୋର ଜୀବନ ଆନନ୍ଦମୟ ।

ମୋ ମତରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ଭଲ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ନିଜକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ, ବିଶେଷତଃ ଅନ୍ୟର ଉପକାର କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ।

ମେରିଆ ବଜାର, କଟକ
ଫୋନ: ୨୪୧୮୩୦୬

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସେନାପତି

(ବୟସ ୭୭ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଡି.ଜି. ପୁଲିସ ଓ ଭୂତପୂର୍ବ ରୋଟାରୀ ଗଭର୍ଣ୍ଣର । ମୁଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଖରେ ଚିରକୃତଜ୍ଞ ଯେ, ସେ ମୋତେ ୭୭ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିଛନ୍ତି । ଦୀର୍ଘଦିନଯାଏଁ ବଞ୍ଚି ରହିବା ଏବଂ ସମାଜର କାମରେ ଆସିବା, ମୋ ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ମୁଁ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖେ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କର ଉପକାରୀ ହେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ମୁଁ ଆମିଷାଶୀ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାଛ ମୋର ଅଧିକ ପସନ୍ଦ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମୋତେ ଅଧିକ ରୁଚିକର ଲାଗୁଛି । ସକାଳେ ମୁଁ ଶୀଘ୍ର ଉଠେ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୪/୫ କିଲୋମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ କରେ । ରାତି ୯ଟାରୁ ୧୦ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶଯ୍ୟା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଗାଧୋଇ ସାରିବା ପରେ କିଛି ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ, କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ କରେ ।

୧୯୫୩ରୁ ୧୯୮୭, ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୈନିକ ୧୨ରୁ ୧୪ ଘଣ୍ଟା ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବାରୁ ମୋର ଏକ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଥିଲା । ଏପରିକି ୧୯୮୭ରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ରୋଟାରୀ ମାଧ୍ୟମରେ ସମାଜସେବା କରୁଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କିଛି ମାନବ କଲ୍ୟାଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମଧ୍ୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଛି । ଚିନ୍ମୟ ସୋସାଇଟିର ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ମୁଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଘଣ୍ଟାଏରୁ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ପଢ଼ିବାରେ ବିନିଯୋଗ କରେ । ରୋଟାରୀର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ମୁଁ ଅନେକ ସେମିନାର ତଥା କନ୍‌ଫରେନ୍‌ସରେ ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ବାହାରେ ଯୋଗଦାନ ଦେଇଛି । ପ୍ରାଚୀନ କଳା ଭାସ୍କର୍ଯ୍ୟଜନିତ ଅଧ୍ୟୟନରେ (ଆର୍କିଓଲୋଜି) ଆଗ୍ରହ ଯୋଗୁଁ ଏବଂ ରୋଟାରୀର କିଛି କାମ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ମୁଁ ଛଅ ଥର ଆମେରିକା, ଦୁଇ ଥର ଇଂଲଣ୍ଡ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଏସିଆର କେତେକ ଦେଶ, ଯଥା– ସିଙ୍ଗାପୁର, ଥାଇଲାଣ୍ଡ, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଏବଂ ନେପାଳ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଯାଇଛି । ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ମୋର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୁଚି ରହିଛି । ଧୂମପାନକୁ ମୁଁ ଆଦୌ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଏ ନାହିଁ ।

ମୁଁ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ନିବିଡ଼ ସଂସର୍ଗରେ ରହିବାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଏବଂ ସମାଜର ସବୁ ବର୍ଗର ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ମୋର ତିନୋଟି ସନ୍ତାନ । ବଡ଼ ଝିଅ ଜଣେ ଡାକ୍ତର (୫୦ ବର୍ଷ) ଏବଂ ଦୁଇଟି ପୁଅ ୪୮ ଏବଂ ୪୦ ବର୍ଷର, ଯେଉଁମାନେ କି ଇଞ୍ଜିନିୟର । ବଡ଼ ପୁଅଟି ଆମେରିକାରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିଳମ୍ବିତ ବୟସରେ ମୁଁ ଡାଇବେଟିସ୍-୨ରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲି । ଖାଦ୍ୟ ଔଷଧ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ରୋଗଟିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ସାଧାରଣତଃ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ।

ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେବେହେଲେ ମୋତେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହେବାକୁ ପଡ଼ି ନାହିଁ । ମୁଁ ବିକଳ୍ପ ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁଥିବାରୁ ଔଷଧ ବିନା ଚଳିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ବାସ୍ତବିକ୍, ମୁଁ ଜୀବନକୁ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଭଲପାଏ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଯଥାଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ଚାହେଁ । ମୁଁ ଐଶୀ ସତ୍ତାର ପ୍ରଗାଢ଼ ବିଶ୍ୱାସୀ ଏବଂ ବିଶ୍ୱବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ଶାଶ୍ୱତ ନିୟମଗୁଡ଼ିକରେ ମୋର ଦୃଢ଼ ଆସ୍ଥା । ସ୍ନେହ, ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା, ସହିଷ୍ଣୁତା ଏବଂ ପରୋପକାରିତାକୁ ମୂଳମନ୍ତ୍ର କରି କି ଏକ ସରଳ ତଥା ସଙ୍କୋଚ ଜୀବନ ଯାପନ ଏବଂ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରତି ସନ୍ନିହିତତା ହେଉଛି ଏକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ଗୂଢ଼ ରହସ୍ୟ ।

୧୪-କ୍ୟାଣ୍ଟନ୍‌ମେଣ୍ଟ ରୋଡ୍
କଟକ-୭୫୩୦୦୧
ଫୋନ୍ ନଂ - ୩୦୯୧୩୬୨

ପୁତ୍ର, କନ୍ୟାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲାଞ୍ଛିତା ମାତା

ପବନ କୁମାରୀଙ୍କ ବୟସ ୮୫ ବର୍ଷ । ତାଙ୍କର ତିନିପୁଅ ଓ ଚାରି ଝିଅ ଅଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ବାହା ହୋଇଛନ୍ତି । ପବନ କୁମାରୀ ୧୮ ବର୍ଷ ତଳେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ପୁଅବୋହୂ ସମସ୍ତେ ଅଛନ୍ତି; ମାତ୍ର ଯେଉଁ ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ଓ ସେବା କରି ବଡ଼ାଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏବେ ସେ ଲାଞ୍ଛିତା ହେଉଛନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମାଆର ସେବା ତଥା ଯତ୍ନକୁ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ସେମାନେ ମନେ କରୁନାହାନ୍ତି ।

(ଦି' ହିନ୍ଦୁ, ମଇ-୨୮,୨୦୦୬)

ଶ୍ରୀ ବ୍ରଜକିଶୋର ବିଶ୍ୱାଳ

ଜନ୍ମ: ୨୪ ଡିସେମ୍ବର, ୧୯୩୦(୭୬ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱାଳ ଭିଲାଇ ଷ୍ଟିଲ୍‌ପ୍ଲାଣ୍ଟର ଓଣ୍ଡିଙ୍ଗ ବିଭାଗରେ ଚାର୍ଜମ୍ୟାନ୍ ଭାବେ ସଫଳତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ନିଜ ଗ୍ରାମରେ ସମ୍ମାନର ସହ ନିଜର କର୍ମମୟ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ସେ କହନ୍ତି –

ମୋତେ ଦେଖିଲେ କେହି ଜାଣିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ଯେ ମୋର ବୟସ ୮୦ ପାଖାପାଖି। ମନୋବଳ ଯୋଗୁଁ ଏବେବି ଗାଁରେ ଏକୁଟିଆ ରହୁଛି । ମୁଁ କାହା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ଚେଷ୍ଟା କରେ ନିଜର ସମସ୍ତ କାମ ନିଜେ କରିବାକୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ମୋର ବିଶେଷ କିଛି ଦେହ ଖରାପ ହୋଇ ନାହିଁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ସାମାନ୍ୟ blood pressure ବଢ଼ିଯାଉଛି, ପରୀକ୍ଷା କରି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଗୋଟିଏ ଆଖିର ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଅପରେସନ୍ କରିସାରିଛି । ଅନ୍ୟ ଆଖିଟି ଅପରେସନ୍ କରିବାକୁ ବାକି ଅଛି । ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ପଡ଼ିଗଲାଣି, ସେଥିପାଇଁ ହଜମ ଶକ୍ତି କମି ଯାଇଛି । ଭାବୁଛି ସୁବିଧା ଦେଖି ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଲଗାଇବି ।

ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ, ବୟସ ହେଲେ ଆମିଷ, ତେଲ, ଘିଅ କମାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନ ହେଲେ ମୋଟା ହୋଇଯିବି । ନିଜକୁ ଦିନସାରା କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନ ହେଲେ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଯିବ । ମୁଁ ଗାଈ ରଖିଛି । ଗାଈ ସେବାରେ କିଛି ସମୟ ଚାଲିଯାଏ । ବାଡ଼ି କାମ, ସିଲାଇ, ଚିତ୍ର କରିବା ଆଦି ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ କରେ । ମୋତେ ଘର ବାହାରର ସବୁ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ବଳକା ସମୟ ଟି.ଭି. ଦେଖା ଓ ବହିପଢ଼ାରେ କଟିଯାଏ । ଏକାଟିଆ ଲାଗିଲେ ବାହାରେ ଯାଇ କିଛି ସମୟ ବୁଲିଆସେ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ କିଛି ସମୟ ଖେଳେ । ପିଲାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିଲା ବେଳେ ସମୟ ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ । ମୁଁ କୌଣସି କଥାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଚିନ୍ତା କରେ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଯାହା ଆସିବ ଦେଖାଯିବ । ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ । ସବୁ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ମଝିରେ ମଝିରେ ରାଗ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରିପାରୁ ନାହିଁ । ରାଗିଯାଉଛି । ମୋର ପୁରୁଣା କଥା ସବୁ ମନେଅଛି । ମାତ୍ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣା ସମୟ ସମୟରେ ଭୁଲିଯାଉଛି । ଅଧିକ କାମ ପଡ଼ିଗଲେ ହାଲିଆ ଲାଗୁଛି । ଏ ସବୁକୁ ଜଗି ରଖି ଚଳିବାକୁ ପଡୁଛି ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଚିନ୍ତା କରୁଛି ।

ଦେବିଲ, ଯାଜପୁର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ସାତକଡ଼ି ହୋତା

ଜନ୍ମ: ୨୯.୧୦.୧୯୨୯(୭୮ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଅଧୁନା ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର 'ସମୟ'ର ସମ୍ପାଦକ ଭାବରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ : ପରିମିତ ସରଳ ଆହାର । ନିରାମିଷାଶୀ ଆଂଶିକ ବା ପୂରାପୂରି । ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଚାମୁଚାଏ ମହୁ ପାନ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଚା' ପାନ ଯଥେଷ୍ଟ ।

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା : ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ । ପ୍ରାତଃକୃତ୍ୟ ସମାପ୍ତକରି ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ ବା ଯୋଗାସନ ବା ବ୍ୟାୟାମ (ଏବେ ଯୋଗାସନ କିଛି ନାହିଁ, ପୂର୍ବେ କରୁଥିଲି ।) ଖବରକାଗଜ, ଟି.ଭି.ରୁ ଖବର ଶୁଣେ ଆଠଟା ମଧ୍ୟରେ । ତା'ପରେ ସ୍ନାନ ଏବଂ ପୂଜାପ୍ରାର୍ଥନା ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତା । ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପରେ ଲେଖାଲେଖି ବା ଅଧ୍ୟୟନ । ସାଢ଼େ ଦଶଟା ବେଳକୁ ଅଫିସ କାମ । ଦେଢ଼ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଦେଢ଼ଟାରୁ ଅଢ଼େଇଟା - ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ - ୨ଟାରୁ ୪ଟା ବିଶ୍ରାମ । ଅଫିସ କାମ - ପଢ଼ାପଢ଼ି ବା ଲେଖାଲେଖି ୬.୩୦ ସନ୍ଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଚା'ପାନ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ଆହ୍ନିକ - ପ୍ରାର୍ଥନା । ସାତଟାରୁ ସାଢ଼େନଅଟା ଟି.ଭି. ବା ଲେଖାପଢ଼ା । ରାତ୍ରି ଭୋଜନ,୯.୩୦ -୧୦ଟା ଶୟନ ।

ଶିଶୁମାନେ ଆମୋଦ ଓ ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସ । ପରେ ବଗିଚା ମଧ୍ୟ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସହିତ ବଗିଚା ଭିତରେ କିଛି ସମୟ କଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦେହ ଓ ମନ ସତେଜ ରହେ । ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସହିତ ମୁଁ ଅନେକ ସମୟ କଟାଏ । ମୁଁ କାମ କରିବା, ଲେଖିବା ଓ ପଢ଼ିବାରେ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ଅବସର ସମୟ ସେଥିରେ କଟାଏ । ଭଲ ବକ୍ତା ଥିଲେ ମିଟିଂ ଯାଏ । ମୁଁ ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବେବି ଅନୁସରଣ କରୁଛି । କେବଳ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଏତିକି ଯେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପରେ ୨.୩୦ରୁ୪ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବେ ବିଶ୍ରାମ ନିଏ । କିନ୍ତୁ ଅବସର ନେବା ପୂର୍ବରୁ ରବିବାର ବ୍ୟତୀତ ତାହା କରିବାର ସୁଯୋଗ ନ ଥିଲା । ସକାଳ ୫.୩୦ରୁ ରାତି ଦଶଟା (ଅପରାହ୍ନ ଅବସର ଛାଡ଼ି) ମୁଁ କର୍ମବ୍ୟସ୍ତ । ଏଇ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେହି ବନ୍ଧୁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା ବା କୌଣସି ସଭାରେ ଯୋଗଦେବାର ଥିଲେ ସେଥିରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ । ଦଶଟା ପରେ ଘର ବାହାରେ ରହିବାକୁ ମୁଁ ଆଦୌ ଭଲପାଏନା କିମ୍ବା ଘରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ବେଶି ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗପସପ କରିବା ପସନ୍ଦ କରେନି । ଶୀଘ୍ର ଶୁଏ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଉଠେ ।

ଅଭ୍ୟାସ : ଲେଖାପଢ଼ା,ଗୀତ ଶୁଣିବା, ସିରିଏଲ୍ ଦେଖିବା ଇତ୍ୟାଦି । ସିଗାରେଟ୍, ମଦ ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ମୋର ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ ।

ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ : ମୁଁ ପରିବାରରେ ଥିବାବେଳେ ବେଶ୍ ଖୁସି ଥାଏ । ପିଲା ଓ ନାତି, ନାତୁଣୀଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ହସଖୁସି ହେବା ମୋର ସଉକ । ସେମାନଙ୍କୁ କାହାଣୀ କହିବାକୁ ଭଲପାଏ । ସାମାଜିକତା ରକ୍ଷା କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମନେକରେ । ତେଣୁ ସବୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରେ ଯଦି ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ନ ଥାଏ । ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ମାନି ଚଳେ । ଯୌନଜୀବନ ସାଧାରଣ । ଏହା ବି ସୁଖମୟ ଜୀବନର ଏକ ଉତ୍ସ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ : ହୋମିଓପାଥି ମୁଁ ବ୍ୟବହାର କରେ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଏଲୋପାଥି ଓ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କରେ । ଆୟୁର୍ବେଦର କେତେକ ଔଷଧ,ମୋଦକ ଓ ତୈଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ । ଏଲୋପାଥିକ ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ ଓ ସଲଫର୍ ମୋ ପକ୍ଷରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । 'ଚ୍ୟବନପ୍ରାସ' ମୁଁ ଶୀତ ଚାରିମାସ ବ୍ୟବହାର କରେ ।

ମୁଁ ମଝେ ମଝେ ଭର୍ଟିଗୋ ସମସ୍ୟାରେ ପଡୁଥିବାରୁ ଏଲୋପାଥି କରି ବିଶେଷ ଫଳ ନ ପାଇ ହୋମିଓପାଥି ଖାଉଛି । ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ ହୋଇଥିଲା ବହୁଦିନ ପୂର୍ବେ,ସେତେବେଳେ ଡାକ୍ତର ତାହା ଏଡ଼ାଇ ଦେଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ପରେ ଏଥିପାଇଁ ଭୋଗିବା ପରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ ଖାଇବା (ବିରତ ନ କରି) ଦ୍ୱାରା ଭଲ ଅଛି । ହାର୍ଟର ଦୁର୍ବଳତା ନେଚରୋପାଥିଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଯାଇଛି । ମୋର ବୟସ ଓ କର୍ମମୟ ଜୀବନକୁ ଚାହିଁ ମୁଁ ବେଶ୍ ଭଲ ଥିବା ପରି ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

କର୍ମବ୍ୟସ୍ତ ରହିବା, ପରିବାର ଓ ବାହାରେ ଖୁସି ରହିବା ଓ ପରିବେଶକୁ ଆନନ୍ଦମୁଖର ଓ କୋଳାହଳମୟ କରି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ସତେଜ ରହେ । ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ମୋ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯାଇଛି । ସକାଳେ ଉଠିବାଠାରୁ ଶୋଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ ଜଗି ମୁଁ କାମ କରେ । ଏପରିକି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଅଧିକ ସମୟ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ ଆସିଲେ ମୁଁ ଅନ୍ୟ କାମ କରେ । ଜୀବନ ଆନନ୍ଦମୟ । ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଦୁଃଖ, ବିଫଳତା ଅଛି ବୋଲି ବଞ୍ଚିବାର ସାର୍ଥକତା ଅଛି । ଲଢ଼େଇ କରୁଥିବା ମଣିଷ ହିଁ ସଫଳତାର ସ୍ୱାଦ ପାଏ । ହାରିବା ମଧ୍ୟ ବଂଚିବାର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ, କିନ୍ତୁ ହାର ନ ମାନି ପୁଣି ଜିତିବା ପାଇଁ ଲଢ଼ିବା ହିଁ ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ଉଚ୍ଛ୍ୱାସ ।

ଦୁଃଖ, ବିଫଳତା,ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ରହିବ । କିନ୍ତୁ ସେସବୁକୁ ଖାଲେଇରେ ପକାଇ କେବଳ ସୁଖ, ସଫଳତା ଓ ପ୍ରସନ୍ନତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଲେ ବଂଚିବାର ମଧୁରତା ଜୀବନକୁ ଧନ୍ୟ କରେ । ଏସବୁ କାମର ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧରେ ଭଗବତ୍ ଶକ୍ତି ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିଲେ କେହି ଜଣେ ମୋ'ଠାରୁ ଅନେକ ବେଶି ଶକ୍ତିମାନ୍, ମଙ୍ଗଳମୟ ଓ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ସତ୍ତା ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ସେ ମୋତେ ସହାୟ ହେବେ, ଏଇ ଭାବନା ଥିଲେ ଝୁଣ୍ଟି ପଡ଼ିବାର ଭୟ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ବି ଝୁଣ୍ଟି ପଡ଼େ ତେବେ ପୁଣି ଉଠିବା ପାଇଁ ସମୟ ଲାଗେ ନାହିଁ । 'ମଣିଷ ଦେହେ ଦିବ୍ୟଜ୍ଞାନ, ଦେଖି ସନ୍ତୋଷ ଭଗବାନ୍' । ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ମନାସିବା ଓ ଦୁଃଖ, ଅସହାୟ, ନିରାଶ୍ରୟ, ଆର୍ତ୍ତମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ହେବା, ଲୋଭ ସମ୍ବରଣ ନ କରି ପର ସଂପତ୍ତି ଭୋଗ ବା ପରର କ୍ଷତି କରିବା, ଅନ୍ୟର କୁତ୍ସା ରଟନା କରିବା, ନିଜର ପ୍ରଶଂସା ନିଜ ମୁହଁରେ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମପୁରୁଷ ରୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ମ୍ରିୟମାଣ କରିଥାଏ ।

ଦିନଟି ଚବିଶଘଣ୍ଟା । ତେଣୁ ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ଉପରେ କେବଳ ଦୀର୍ଘ ପରମାୟୁଃ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ। ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ତାହାହିଁ ମହୌଷଧି । ମୋଟ ଉପରେ ଶୃଙ୍ଖଳା, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା, ବିଶ୍ୱାସ, କର୍ମତତ୍ପରତା ଏବଂ ନିଷ୍ଠା ଓ ସତ୍‌ଚିନ୍ତା ହିଁ ଜୀବନକୁ ମହିମାନ୍ୱିତ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପାଇଁ କେବଳ ବଞ୍ଚେ ନାହିଁ । ସମାଜ ଓ ସମଷ୍ଟି ପାଇଁ ସେ ବଞ୍ଚିବା ଯଦି ନ ଶିଖେ ଏବଂ ସମାଜ ଓ ଦେଶପ୍ରତି ତା'ର ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ନ ରହେ ତେବେ ସେ ସଂପତ୍ତିଶାଳୀ ବା କ୍ଷମତାଶାଳୀ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ମାନବିକ ଉତ୍ତରଣର ପାଦଦେଶ ବି ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏହାହିଁ ମୋ ଦୀର୍ଘ ରୋମାଞ୍ଚକର ଜୀବନର ରହସ୍ୟ ।

୯,ଷ୍ଟେସନ୍ ସ୍କୋୟାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ପୀତାମ୍ବର ମିଶ୍ର

ଜନ୍ମ : ୦୪.୦୧.୧୯୩୦ (୭୮ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ପୀତାମ୍ବରବାବୁ ଜଣେ ଧର୍ମପରାୟଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ପିଲାଟି ବେଳୁ ସ୍ୱ-ଅଧ୍ୟବସାୟ-ବଳରେ ନିଜେ ନିଜର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । 'ବିଦ୍ୟାପୁରୀ' ପ୍ରକାଶନ ତାଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି । ଜଣେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠ, ସରଳ, ସଚ୍ଚୋଟ, ମିଷ୍ଟଭାଷୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ନିଜର ସୁନାମକୁ ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି । ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ରହି ମଧ୍ୟ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚଳଣି ତାଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନାହିଁ । ଏପରି ବିରଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଜାଣିବା ତାଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ ।

ମୁଁ ବୈଷ୍ଣବଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ । ନିୟମରେ ଚଳିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରି, ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ସକାଳ ପୂଜାପାଠ କରିବା ପ୍ରତିଦିନର କାମ । ତା' ଭିତରେ ସକାଳୁ ଗୋ-ସେବା, ବଗିଚା କାମ ତଦାରଖ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏସବୁ କରିବାକୁ ମୋତେ ଭଲ ଲାଗେ । ତା' ପରେ ଘ୧୦.୩୦ ସୁଦ୍ଧା ମୁଁ ମୋର ଦିବାଭୋଜନ ଶେଷ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରକୁ ଚାଲିଆସେ । ପୁଣି ଦିବା ଘ୨.୩୦ରେ ଘରକୁ ଫେରେ । କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଘ୫.୩୦ ସୁଦ୍ଧା ବହିଦୋକାନରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ପ୍ରାୟ ରାତି ଘ୧୦ଟା ବେଳକୁ ଘରକୁ ଫେରେ । ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଶେଷ କରି କିଛି ସମୟ ଖବରକାଗଜ ଦେଖି ଘ୧୧.୩୦ ସୁଦ୍ଧା ଶୋଇପଡ଼େ । ଏହାହିଁ ମୋର ଦୈନନ୍ଦିନ ରୁଟିନ୍ । ବିଶେଷ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ନ ଥିଲେ ଏଥିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଶରୀର ଓ ମନ ନିର୍ଭର କରେ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ମନକୁ ସନ୍ତୋଷ ଦିଏ । ଏଣୁ ମୁଁ ନିରାମିଷାଶୀ । ବିନା ପିଆଜ, ରସୁଣ, କମ୍ ତେଲମସଲାଯୁକ୍ତ ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଘରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କ୍ଷୀର, ଛେନା ନ ହେଲେ ଦହି ଖାଏ । ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ତିନିଥର ଖାଏ । ସକାଳ ଘ୧୦.୩୦ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଦିଏ । ଦୁଇପ୍ରହର ସମୟରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ଜଳଖିଆ ଖାଏ ଓ ରାତ୍ରି ୧୧ଟା ମଧ୍ୟରେ ରାତ୍ରିଭୋଜନ । ସକାଳୁ ଉଠି ଖାଲି ପେଟରେ ପାଣି ପିଏ । ମୋର ଖାଦ୍ୟ ଅଳ୍ପ, ବାହାରକୁ ଦୁର୍ବଳ ଦେଖାଗଲେ ମଧ୍ୟ ମୋତେ କେବେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ ନାହିଁ । ମୋର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ଆଜିକାଲି ସମୟ ଅଭାବରୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କିଛି

Digitized by PPRACHIN, SOA

କରିପାରୁ ନାହିଁ । ବଗିଚାରେ ଚଲାବୁଲା କରିବା ଓ ଦୋକାନକୁ ଚାଲି ଚାଲି ଯିବା ଆସିବା କରିବା ମୋର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ।

ମୁଁ ସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ରହେ । ଅଫିସ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୮/୯ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ତା' ବ୍ୟତୀତ ବଗିଚା, ଗାଈକାମ ଓ ମୋର ନିତ୍ୟକର୍ମ ପୂଜାପାଠ ଇତ୍ୟାଦି ରହିଛି ।

ବୈଷ୍ଣବ ମତରେ ପ୍ରତିଦିନ ପୂଜା ଅର୍ଚ୍ଚନା ପିଲାଟିବେଳୁ କରିଆସିଛି । ତୁଳସୀ ପରିକ୍ରମା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ, କାର୍ତ୍ତିକ ବ୍ରତ ପାଳନ, ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନ ସହ ଭାଗବତ ପାଠ ସପରିବାର କରୁ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ : ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ୩/୪ଟି ଖବରକାଗଜ ପଢ଼େ । ତା ବ୍ୟତୀତ ଭଲ ଭଲ ବହି ଓ କିଛି ମାସିକ ପତ୍ରିକା ମଧ ପଢ଼େ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆମ ବିଦ୍ୟାପୁରୀଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ବହିଗୁଡ଼ିକ ମଧ ପଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼େ । କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ମୋତେ ସବୁ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥିଲାଗି ଆମ ଘରେ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ପାଠାଗାର କରିଛି । ସାହିତ୍ୟ-ସଂସ୍କୃତି ସମାରୋହରେ ମୁଁ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଭଲପାଏ । ମୁଁ ପ୍ରକାଶନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବାରୁ ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ତଥା ଶିକ୍ଷାବିତ୍‌ଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଆସିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଛି । ସେଥିଲାଗି ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦିତ ଓ ନିଜକୁ ଗୌରବାନ୍ୱିତ ମନେକରେ । ଭଲ ବହିଟିଏ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପରେ ବେଶ୍ ଆନନ୍ଦ ଲାଗେ ।

ମୋର ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଘରେ ମୋର ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଦେଶବିଦେଶରେ ରହୁଥିବା ପିଲାମାନେ - ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମୋର ସମ୍ପର୍କ ଉତ୍ତମ । ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଯାଇ ବୁଲିଆସେ । ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ବୈଷ୍ଣବଭାବାପନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଖିଆପିଆରେ ମୋର କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ମୋର ଭାଇମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ଭଲ । ମୋ ଭାଇନା ଶ୍ରୀ ଦିବାକର ମିଶ୍ର ମୋ'ଠାରୁ ସାତବର୍ଷ ବଡ଼ । ସେ ଗୋସ୍ୱାମୀ ପ୍ରେସ୍‌ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଓ ଆମ ସମାଜର ଜଣେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଆମେ ପିତୃତୁଲ୍ୟ ଭକ୍ତି ଓ ସମ୍ମାନ କରୁ । ମୋର ବହୁଦିନରୁ ପେଟରୋଗ ଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଛୋଟ ଅକ୍ଷର ପଢ଼ିପାରୁ ନାହିଁ । କାନକୁ ମଧ ଭଲ ଶୁଭୁ ନାହିଁ । ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଏଲୋପାଥିକ୍ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଔଷଧ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ରହିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ ।

ବିଦ୍ୟାପୁରୀ
ବାଲୁବଜାର, କଟକ ୭୫୩୦୦୨
ଫୋନ୍ : ୦୬୭୧-୨୬୨୦୬୩୭

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ମମତା ଘୋଷ

ଜନ୍ମ: ୧୬.୦୯.୧୯୩୧(୭୬ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : *ଶ୍ରୀମତୀ ଘୋଷ ଏକ ସଂଭ୍ରାନ୍ତ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ବଙ୍ଗାଳୀ ପରିବାରକୁ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ବୋହୂ ହୋଇ ଆସିଥିଲେ । ୭ଟି ସନ୍ତାନର ଜନନୀ । ୨୫ ବର୍ଷ ହେବ ବୈଧବ୍ୟର କଷ୍ଟ ସହି ସବୁ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବାରେ ସେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ଏକାକୀ, ନିଜ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ରହସ୍ୟ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି ।*

ମୋର ଠାକୁରଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଗାଢ଼ ଭକ୍ତି ଓ ବିଶ୍ୱାସ । ଗୁରୁ ଅଚ୍ୟୁତାନନ୍ଦଙ୍କ ଦୟା ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ସବୁ ଦୁଃଖକଷ୍ଟକୁ ସାମନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି । ମୁଁ ଆତ୍ମହରା ହୋଇଗଲେ ଗୁରୁଭକ୍ତି ମୋତେ ଶକ୍ତି ଦିଏ ।

ବୈଧବ୍ୟ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ରୀତିନୀତି ମାନି ମୁଁ ଚଳେ । ବିନା ପିଆଜ ରସୁଣ ଖାଦ୍ୟ, ସମସ୍ତ ଉପବାସ, ନିର୍ଜଳା ଏକାଦଶୀ ଏପରିସ୍ଥଳେ ଯାହା ମିଳିଲା ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ପୂଜା ସରିବା ପରେ ୧୨ଟା ବେଳେ ଜଳଖିଆ, ଦିନ ୨ଟା ବେଳେ ଭାତ ଓ ରାତିଖାଦ୍ୟ । ପରିବାରର ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ମୋର ଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ ସବୁ କାମ କରୁଥିଲି । ଏହାହିଁ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଞ୍ଜାଳ କମିଲା । ଦାୟିତ୍ୱ ବି କମିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋ ନିଜ କାମ, ଘର ପୋଛାପୋଛି, ଘର ସଉଦା ଏସବୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପୂଜାପୂଜିରେ କଟାଉଛି । ମୁଁ ଭୋର ୪ଟାରୁ ଶଯ୍ୟା ଛାଡ଼ି ପ୍ରାୟ ୫୦ ମିନିଟ୍ ଜପ କରେ । ତା'ପରେ ଘରଦ୍ୱାର ପରିଷ୍କାର କରି ଫୁଲ ଆଣେ, ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ ସାରି ପୂଜା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ୧୦ଟା ବାଜିଯାଏ । ପୂଜା ସରିଲା ବେଳକୁ ପ୍ରାୟ ୧୨ଟା ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆଳତି କରି ରାତି ୯ଟାରେ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଫଳମୂଳ ଭୋଗ ଦେଇ ପହଡ଼ ପକାଏ ।

ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ରେଡ଼ିଓ ଶୁଣିବା, ଟି.ଭି. ଦେଖିବା, ବହି ପଢ଼ିବା ଓ ସାଥି ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ମୋର ଅଭ୍ୟାସ। ଗୀତ ଲେଖିବା ମୋର ଆଉ ଏକ ହବି । ମାତ୍ର ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ବି ଗୀତ ଛପା ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ । ଲୋକ ହିଁ ମୋର ସମ୍ପଦ । ମୋତେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି ମଧୁର ସମ୍ପର୍କ ରଖି ଚଳିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । କାହାରି ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ କି ସହିପାରେ ନାହିଁ । ମୋର ଯେତିକି ସମ୍ବଳ ସେତିକ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ମୁଁ ସରଳ ବିଶ୍ୱାସୀ । କପଟତା ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ । ଏଣୁ ମୋତେ ଏ ବୟସରେ ବି ଅନୁତାପ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ସମାଜ ଆଗଭଳି ନାହିଁ । ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଆନ୍ତରିକତା ନାହିଁ । ଘରେ ବାହାରେ ଚାରିଆଡ଼େ ହିଂସା, କପଟତା, ଲୋକେ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବଡ଼ଲୋକ ହେବାର ନିଶା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଘାରିଛି । ଏ ସବୁଠାରୁ ମୁଁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ଏକାଟିଆ ବହୁ ସମୟ ପୂଜା, ଜପତପରେ କଟାଇଦିଏ ।

ଆମ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆନ୍ତିରକତା ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଥିଲା । ସେ ଦିନର ସ୍ମୃତି ଆଜି ବି ମନେପଡ଼େ । ସେ ହେଉଛି ଜୀବନର ଅଭୁଲା ସ୍ମୃତି । ବାକି ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଦୁଃଖ ମୋର ବଞ୍ଚିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନରେ ଥିବ । ଦୁହିଁଙ୍କ ଭିତରେ ଏତେ ଆନ୍ତରିକତା ଥାଇ ମଧ ସେ ଚାଲିଗଲା ବେଳେ କେହି କାହାକୁ ଶେଷଥର ପାଇଁ ଦେଖିପାରିଲୁ ନାହିଁ ।

ମୁଁ ପୁଅବୋହୂଙ୍କ ସହ ରହେ । ଏହି ସହରରେ ଝିଅ ଜ୍ୱାଇଁମାନେ ମଧ ରହନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାଆସିବା କରେ । ନାତିନାତୁଣୀ ସ୍କୁଲରୁ ଆସିଲେ କ'ଣ ଖାଇବେ ନ ଖାଇବେ ବୁଝିଦିଏ । ମୁଁ କିଛି ପେନ୍‌ସନ୍ ପାଏ । ନିଜ ଖର୍ଚ୍ଚ ପାଇଁ କାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଦେହପା ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଚେଷ୍ଟା କରେ ନିଜ କାମ ପାଇଁ କାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର ନ କରିବାକୁ ।

ସତ୍ୟ ଓ ଧର୍ମକୁ ନିଜର ଅସ୍ତ୍ର କରି ଜୀବନ ପଥରେ ଆଗେଇ ଚାଲିଲେ ଜୀବନରେ ନିଶ୍ଚିତ ଜୟ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ବିଚଳିତ ନ ହୋଇ ଈଶ୍ୱର ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭରସା ରଖିଲେ ଯାତ୍ରା ଦୁର୍ଗମ ନ ହୋଇ ସୁଗମ ହେବ ଓ ଆପଣ ଦୀର୍ଘାୟୁଃ ହେବେ ନିଶ୍ଚୟ ।

''ଦୁଃଖ ଯେତେ ଦେଉଛ ଦିଅ
କ୍ଷମତା ଦିଅ ସହିବାରେ
ହୃଦୟ ମୋର ଯୋଗ୍ୟ କର
ସେ ଦୁଃଖ ବୋଝ ବହିପାରେ ।''

ବ୍ରାହ୍ମଣସାହି
ଚାନ୍ଦିନୀଚୌକ
କଟକ-୭୫୩୦୦୨
ଫୋନ୍ ନଂ- ୨୬୦୮୯୫୫

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଶତପଥୀ

ଜନ୍ମ: ୧୪.୦୬.୧୯୩୨ (୭୫ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଜଣେ ସୁପରିଚିତ ପ୍ରଶାସକ, ଗାଳ୍ପିକ, ଅନୁବାଦକ ଏବଂ ସମାଜସେବୀ । ଓଡ଼ିଶାର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରତିଭା ପ୍ରସବିନୀ ଗ୍ରାମ ବାଗଲପୁରରେ ଶ୍ରୀ ସୁରେନ୍ଦ୍ରନାଥ ଶତପଥୀଙ୍କ ଜନ୍ମ ୧୯୩୨ ମସିହାରେ । ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଶାସନରେ ସେ ବହୁ ସ୍ଥାନରେ କାମ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ୧୯୯୦ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ସଂପାଦକ ପଦବୀରେ ଥାଇ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଚାକିରି ଥିଲା ପେସା, କିନ୍ତୁ ଲେଖିବା ହେଉଛି ତାଙ୍କର ନିଶା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ କେବଳ କର୍ମକ୍ଷମ ନୁହନ୍ତି, ସୃଜନଶୀଳ ମଧ୍ୟ । ବହୁ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ତାଙ୍କର ଗଳ୍ପ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି ବହୁ ବର୍ଷ ଧରି । 'ବାସବଦତ୍ତା'ସେଇ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଗଳ୍ପର ସଂକଳନ । ତାଙ୍କର ଗଳ୍ପ ତେଲୁଗୁ, ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ଅନୂଦିତ ଏବଂ ପ୍ରକାଶିତ । ଆଠୋଟି ଶକ୍ତିରେ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଉପରେ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ ତାଙ୍କର ବାର୍ଷିକ ପ୍ରତିଭାର ପରିଚୟ । ସାହିତ୍ୟର ବହୁବିଭାବକୁ ସେ ମଣ୍ଡିତ କରିଛନ୍ତି । ଆଠୋଟି ଉପନ୍ୟାସ, ପାଞ୍ଚୋଟି ମୁନି ସଂହିତା ତାହାର ପରିଚୟ । ସେ ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଅନୁବାଦକ ମଧ୍ୟ । ଈଶୋପନିଷଦ, କେନୋପନିଷଦ, ପନ୍ଦର ଖଣ୍ଡରେ ବୁଦ୍ଧ ଜାତକ ଗଳ୍ପ, ଧର୍ମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦ ବାଲ୍ମୀକି ରାମାୟଣ ତାଙ୍କର ସଫଳ ଅନୁବାଦ ଆଲେଖ୍ୟ ବହନ କରେ । ସାମବେଦର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ ପ୍ରକାଶୋନ୍ମୁଖୀ, ବହୁ ନିବନ୍ଧର ମଧ୍ୟ ସେ ରଚୟିତା । କଳିଙ୍ଗ, ଉତ୍କଳ, ଓଡ଼ିଶାର ପରମ୍ପରା, ଐତିହ୍ୟ ଏବଂ ସଂସ୍କୃତି ଉପରେ ସେ ଗବେଷଣାରତ । ସେ କହନ୍ତି -

ମୁଁ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଢ଼ା ହୋଇଛି ବୋଲି କେବେ ଭାବି ନାହିଁ । ମୋର ପ୍ରାୟ ୩୦-୪୦ ବର୍ଷର କାମ ବାକି ଅଛି । ଜୀବନ ପ୍ରତି କିଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ରହିଛି । ସେ ସବୁକୁ ପୂରଣ କରିବା ପରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବି । ଜାତକ ଦେଖି ଜ୍ୟୋତିଷମାନେ କହନ୍ତି ମୋର ଆୟୁଃ ପଞ୍ଚାନବେ ବର୍ଷ; ମାତ୍ର ମୋର ୧୦୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛା ରହିଛି । ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ବୟସ୍କମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇ ରହିଥିବା ଦରକାର । ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ରାଜଗୋପାଳାଚାରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ୭ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଉପନିଷଦ୍‌ର ପ୍ରୁଫ୍ ଦେଖିଥିଲେ । ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ଠାକୁର ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗୀତ ଲେଖିଥିଲେ ଯାହାକି ତାଙ୍କ ଲେଖାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଦ୍ୱିତୀୟ । ତେବେ ଆମେ କାହିଁକି କର୍ମମୟ ସୃଜନଶୀଳ ଜୀବନ ବିତାଇ ନ ପାରିବା ।

ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ନିଜେ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ଦେହକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସଂଯମତା, ଆମିଷ କମ୍ ଖାଇବା, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା । ପ୍ରତିଦିନ ଶାଗ ଖାଇବାର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଛି । ପ୍ରାୟ ୮.୩୦ରୁ ୯ଟା ଭିତରେ ଜଳଖିଆ, ୧୨ଟାରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ରାତି ୮.୩୦ରେ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ସାରିଦିଏ ।

ମୁଁ ମିତାହାରୀ । ଚଞ୍ଚଳ ଶୁଏ । ଚଞ୍ଚଳ ଉଠେ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରାତଃ ତିନିଟାରୁ ଉଠେ । ରବୀନ୍ଦ୍ର ସଙ୍ଗୀତ କ୍ୟାସେଟ୍ ଶୁଣେ । କିଛି ପ୍ରଭାତ ସ୍ତୋତ୍ର ପଢ଼େ । ଦିନଟିକୁ ଭଲରେ କଟାଇବା ପାଇଁ । ତା'ପରେ ଲେଖେ ନ ହେଲେ ପଢ଼େ । ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ସକାଳ ୧ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣରେ ଚାଲିଯାଏ । ଆସି ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କରେ । ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଅବସର ପରେ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଘରର ପରିବାପତ୍ର ମୁଁ ନିଜେ ଚାଲିଚାଲି ଆଣିବାକୁ ଯାଏ । ତା'ପରେ ଜଳଖିଆ ଖାଇ ୯ଟାରୁ ୧୧.୩୦ ଲେଖାଲେଖି ପାଇଁ ବସେ । ଲେଖାରୁ ଉଠି ୧୨ଟାରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ସାରିଦିଏ । କିଛି ସମୟ ଗଡ଼ପଡ଼ ହୁଏ; ମାତ୍ର ଶୁଏ ନାହିଁ ପୁଣି ଉଠି ମୋର ୨ଟାରୁ ୪ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେଖାଲେଖିରେ ସମୟ କାଟେ । ଲେଖାଲେଖିରେ ଅଭ୍ୟାସ ମୋର ଛୋଟବେଳୁ ଥିଲା । ମାତ୍ର ପ୍ରଶାସନ କାମରେ ରହି ଏ କାମରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦେଇପାରୁ ନ ଥିଲି । ପ୍ରଶାସନରେ ବିଭିନ୍ନ ଗଡ଼ଜାତରେ ଥିବା ସମୟରେ ବହୁ ବହି ପଢ଼ିଛି । ନୋଟ୍ ବି କରିଛି । ସେ ସବୁ ମୋତେ ଆଜି ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପୁଣି ସକାଳ ପରି ୫ଟାରୁ ୬ଟା ସାନ୍ଧ୍ୟଭ୍ରମଣ ଓ ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ । ମଝିରେ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ବୁଲିଆସେ,ମନ ଟିକେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ହାଲୁକା ବି ଲାଗେ ।

ଯାହାବି ହେଲେ ୭ଟା ସୁଦ୍ଧା ଫେରିଆସେ । ୭ଟାରୁ ୮.୩୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟି.ଭି.ରୁ ସମ୍ବାଦ ଦେଖେ, କିଛି ଧାରାବାହିକ ଦେଖେ । ଏ ମୋର ଅବସର ବିନୋଦନ । ମୋର ଶରୀର ରୋଗମୁକ୍ତ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । କେତେବେଳେ କେମିତି କାଶ, ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ମଝିରେ ମଝିରେ Pathological ଟେଷ୍ଟ କରାଇଦିଏ । ରକ୍ତଚାପ, ଓଜନ,କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ପାଇଁ କରେ । ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଖୁସି ରହିବା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଯୌନ ଜୀବନର ମଧ ଭୂମିକା ରହିଛି । ମୁଁ ମୋର ପରିବାର ଅର୍ଥାତ୍ ପୁଅ ବୋହୂ ନାତିମାନଙ୍କ ସହ ଚଳେ । ବୟସ୍କ ହିସାବରେ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦିଏ । ମାତ୍ର ପ୍ରତି କଥାରେ interfere କରେ ନାହିଁ । ମୋର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ସୁସ୍ଥ। ସମସ୍ତଙ୍କ ବାହାଘର ବ୍ରତଘର ହେଲେ ଯାଏ । ଏ ବୟସରେ ମୋର ମନେରଖିବା ଶକ୍ତି ମଧ ସୁଦୃଢ଼ ରହିଛି । ଆଖିକୁ ଦିଶୁଛି । ମୋ ପାଖରେ ବହୁତ କାମ ବାକି ଅଛି । ସ୍ୱପ୍ନ ଅଛି । ସ୍ୱପ୍ନ ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରିବ ।

ମହାନଦୀ ବିହାର
ପ୍ଲଟ୍ ନଂ- ୯୯୩, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଜନ୍ମ: ୨୫.୧୦.୧୯୨୫(୮୨ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ ଜଙ୍ଗଲ ବିଭାଗରୁ ୧୯୮୩ ମସିହାରେ ଅବସର ନେବା ପରେ ନିଜ ସମାଜର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟଭାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଜଣେ ସଚ୍ଚୋଟ କର୍ମବୀର । ତାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ । ଚାଲନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଶୁଣିବା ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ -

ମୋର ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଏତିକି କହିପାରେ ଯେ, ମୁଁ କେବେ କୌଣସି ବେମାରରେ ପଡ଼ି ନାହିଁ । କେବଳ ୧୯୯୪ ମସିହାରେ ମୁଁ ମୋର ଗୋଟିଏ ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ଅପରେସନ୍ କରାଇଥିଲି ।

ମୁଁ ପାଠପଢ଼ା ଛାଡ଼ି ୧୯୪୬ ମସିହାରେ ଜଙ୍ଗଲ ବିଭାଗର ଚାକିରିରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ବ୩୬-ମା୭-୧୯ ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକରି ତା ୧.୮.୧୯୮୩ରେ ଅବସର ନେଲି । ଚାକିରି ସମୟରେ ମୁଁ ବହୁତ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିଥିଲି । ଯେତେ ଉଚ୍ଚ ପାହାଡ଼ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ତା' ଉପରକୁ ଚାଲିଯାଇପାରୁଥିଲି । ସାଇକେଲ୍‌ରେ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଯାଉଥିଲି ଯେଉଁଥିରେ ମୋର ଷ୍ଟାଫ୍ ମୋତେ କହୁଥିଲେ ଆଜ୍ଞା ଏତେ speed ରେ ଯାଉଛନ୍ତି ଯେ, ଚାକିରି ପରେ ଆପଣଙ୍କର ବାତ ହୋଇଯିବ । ମୁଁ କିନ୍ତୁ କିଛି ଶୁଣୁ ନ ଥିଲି । ଏବେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ speed ରେ ଲୁନା ପ୍ରଭୃତି ଚଳାଉଛି ।

ମୁଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ରାତ୍ରଭୋଜନ ସାରି ଘ୧୦ଣ୍ଟା ପରେ ଶୁଏ ଏବଂ ସକାଳ ୪ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରେ । ତା'ପରେ ଝାଡ଼ା ଯାଇ ଆସି ୩ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଏ । ଅବଶ୍ୟ ପାଣି ପିଇସାରିବା ପରେ କିଛି ପାଣି ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ବାହାରକୁ ଯାଇ ଘର ପୂଜା ପାଇଁ କିଛି ଫୁଲ ସଂଗ୍ରହ କରେ । ଘ୫.୩୦ମିନିଟ୍‌ରେ ଘରକୁ ଫେରି ୪୫ ମିନିଟ୍ ଯୋଗ କରୁଛି । ଏହି ଯୋଗ ୪ ବର୍ଷ ହେଲା କରୁଛି । ନଚେତ୍ ବୁଲାବୁଲି କରି ୬ଟା ବେଳକୁ ଗଉଡ଼ ଘରୁ କ୍ଷୀର ଆଣିଦେଇ ଯୋଗପଡ଼ିଆକୁ ବୁଲିଯାଏ । ପଡ଼ିଆକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ମୁଁ ଗୋଟିଏ କପ୍ ହର୍‌ଲିକ୍ସ ପିଇ ଯାଏ । ସେଠାରେ ସାଙ୍ଗ ପରିବେଶରେ ହସଖୁସିରେ କଟାଇ ୮ଟା ବେଳକୁ ଘରକୁ ଫେରି କିଛି ଜଳଖିଆ କରେ । ମୁଁ କେବେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଜଳଖିଆ ଖାଏ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ କଞ୍ଚା ଚୁଡ଼ା ଏବଂ ଚିନି ଜଳଖିଆ ଖାଉଥିଲି । ପ୍ରାୟ ଏକବର୍ଷ ହେବ କଞ୍ଚା ଚୁଡ଼ା ଚୁରି ଗୁଣ୍ଡରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଉଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଉପମା, ଚୁଡ଼ାସନ୍ତୁଳା ଇତ୍ୟାଦି ଯାହା ମିଳିଲା ଖାଏ ।

ସକାଳେ ଗାଧୋଉଥିଲି କିନ୍ତୁ ସର୍ବଦା ଥଣ୍ଡା ରହିବାରୁ ଏବେ ଦିନ ୧ଟା ବେଳେ ଗାଧୋଉଛି । ମୁଁ ବହୁତ ଖାଏ ନାହିଁ । ଭାତ,ସନ୍ତୁଳା, ଭଜା, ଶାଗ ମୋର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ଘରେ ବେଳେବେଳେ ମସଲା ତରକାରି ହୁଏ କିନ୍ତୁ ମତେ ଭଲ ଲାଗେନା । ଅରୁଆଭାତ ମୋର ପ୍ରିୟ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

୧୯୮୩ ମସିହାରେ ଅବସର ନେଲାପରେ ଅପରାହ୍ନ ୪ଟାରୁ ୬ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରିଜ୍ ଖେଳିବାକୁ ଯାଏ । କାରଣ ଘରେ ବିରକ୍ତି ଲାଗେ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼େ । ଏବେ ଦଶବର୍ଷ ହେଲା ଆମେ ୪ଜଣ ରିଟାୟାର୍ଡ଼ ଅଫିସର ବ୍ରିଜ୍ ଖେଳ ଖେଳୁଛୁ । ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ମୋର ବନ୍ଧୁ ଘରକୁ ବୁଲିଯାଏ । ରାତି ୯ଟାରେ ଘରକୁ ଫେରେ । ମୋର ସ୍ତ୍ରୀ ୧୯୯୧ ମସିହାରୁ ସଂସାର ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଥିବାରୁ ମୁଁ ଏକାକୀ ଘରେ ରହିବାକୁ ଭଲପାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଗହଳରେ ସମୟ କଟାଏ । ମତେ ୮୦ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ପିଲାଙ୍କ ସହ ପିଲାଳିଆ କଥା ଏବଂ ସମାନ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସହ ହସଖୁସି ହୋଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ । ଗତ ୧୯୯୧ ମସିହାରୁ ଆମ ସାହି ମଧୁସୂଦନ ନଗରର ଉନ୍ନୟନ ସମିତିର କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ରହି କାମ କରୁଛି । ଗତ ଦୁଇ ବର୍ଷ ହେଲା ବାରବାଟୀ ଯୋଗ ଆସୋସିଏସନର କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । ମଧୁସୂଦନ ନଗରର ଲାଇବ୍ରେରୀରୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଯାଇ ସମୟ କଟାଏ ।

୧୯୪୬ ମସିହାରେ ଚାକିରି କଲାବେଳେ ମୋର ଉଚ୍ଚତା ୫ଫୁଟ ୬ ଇଞ୍ଚ ଏବଂ ଓଜନ ୧୧୦ ଏଲବି ଥିଲା । ୧୯୯୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଜନ ୫୫ କେ.ଜି. ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ୫୮-୬୦ ମଧ୍ୟରେ ରହୁଛି । ମୁଁ ଖରା ସମ୍ଭାଳି ପାରେ ଏବଂ ଖରାରେ ବୁଲାବୁଲି କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ଶୀତ ମୁଁ ସମ୍ଭାଳି ପାରେ ନାହିଁ । ମୋର ସ୍ଥୂଳକାୟ ଶରୀର ନୁହେଁ । ଶରୀର ପତଳା । ମୁଁ ଏବେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ସ୍ପିଡ୍‌ରେ ଚାଲୁଛି ।

ମୁଁ ମୋର ପୁଅ ବା ପର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ। ନିଜେ ବଜାର ସଉଦା ଏବଂ ଘରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏଇ ଦୁଇ ତିନିବର୍ଷ ହେଲା ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଠୁରେ ଆଘାତ ପାଇ ଦରଜ ରହୁଛି ଏବଂ ଅଣ୍ଟାରେ ସାମାନ୍ୟ ଦରଜ ଅନୁଭବ କରୁଛି । ମନ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଗରମପାଣି ବେଗ୍‌ରେ ସେକ ଦେଉଛି ଏବଂ କିଛି ଜେଲି ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ।

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଯେଉଁ ଯୋଗ କରୁଛି ତାହା ପ୍ରାୟ ମୋ ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ପାଇଁ କରେ । ଆମର ଯୋଗଗୁରୁ ଡାକ୍ତର ପଞ୍ଚଶୀଳା ଦାଶଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମତେ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁରେ ଦରଜ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ କୌଣସି କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁ ନାହିଁ । ଚଲାବୁଲା ବା ଲୁନା, ସ୍କୁଟରରେ ଗଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି କଷ୍ଟ ଜଣାପଡୁ ନାହିଁ ।

ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କଠାରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରେ ମୋ ପରିବାର ଉପରେ ମୁଁ ଯେପରି କୌଣସି କଷ୍ଟ ନ ଦେଇ କିପରି ସଂସାର ତ୍ୟାଗ କରିବି ଏହାହିଁ ମୋର କାମନା ।

ମୋ ମତରେ–

Health is Wealth
Early to bed and Early to rise
Makes a man Healthy, Wealthy and Wise.

(ସମୟ ଗଡ଼ି ଚାଲିଛି । ଏଇ କିଛି ମାସ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ଲଡ କ୍ୟାନସରରେ ତାଙ୍କ ପୁତ୍ରଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପୁତ୍ର ସେବା କରିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଧବା ପୁତ୍ରବଧୂ ଲୁନା ଶିଖାଇବାର ଦାୟିତ୍ୱକୁ ଚାଲେଞ୍ଜ୍ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀମା କୁଟୀର, ମଧୁସୂଦନ ନଗର, କଟକ-୮

ଫୋନ୍ ନଂ- ୨୩୦୦୪୫୫

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଗୋପାଳ ଘୋଷ

ଜନ୍ମ: ୦୧.୦୫.୧୯୨୦(୮୭ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଘୋଷ ଏକାଧାରରେ ଜଣେ କଳାକାର, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ,ପ୍ରଯୋଜକ, ସଂଗଠକ ଓ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତର ଅଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରତିଭା 'ଶ୍ରୀ ଲୋକନାଥ'ର ପ୍ରଯୋଜକ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ମୁଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ । ମୋ ଜାଣିଥିବା କାମ ମିଳିଲେ ମୁଁ କରିବି । ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ ମୋର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ । କାମ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ମୁକ୍ତ କରେ ଓ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । କିଏ କେତେଦିନ ବଞ୍ଚିବ ସେ କଥା କିଏ କହିପାରିବ । ମାତ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ବଞ୍ଚିବା ଦରକାର । କିଛି କାମ କରିବା ଦରକାର ।

ମୁଁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଧା ହୋଇ ଚାଲିପାରୁଛି । କାରଣ ଛୋଟ ବେଳେ ମୁଁ ଫୁଟବଲ ଖେଳୁଥିଲି । କୁସ୍ତି କସରତ୍ କରୁଥିଲି । ଦେହରେ ତେଲ ମାଲିସ କରୁଥିଲି । ମୋର ଛୋଟ ବେଳୁ ଆମିଓବାୟୋସିସ ରହିଛି ସେଥିପାଇଁ ମୋତେ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ମୁଁ ବାହାରେ ଖାଏ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଏ ବୟସରେ ସୁଟିଂକୁ ଗଲେ ରୁଟି ଡାଲି ଯାହା ମିଳିଲା ଶରୀରକୁ ଚାହିଁ ଖାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟାୟାମ କହିଲେ ଚଲାବୁଲା କରିବା, ବାହାରକୁ ଚାଲିଚାଲି ଯାଇ ବଜାର କରିବା, ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଔଷଧ ଆଣିବା । ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦେହ ଅସୁସ୍ଥ ହେବା ପରଠାରୁ ତାଙ୍କ ସେବାରେ କିଛି ସମୟ କଟିଯାଏ । ବହୁତ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରୁଥିଲି । ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ପାକଳ ହେଲାଣି ଅପରେସନ କରିଦେବି ବୋଲି ଭାବୁଛି । ଆଜିକାଲିର ଟି.ଭି ସିରିଏଲ୍ ଗୀତ ଦେଖିବାକୁ ମୋର ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ । ନିଉଜ ଟିକେ ଦେଖେ । ଦିନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଖାଲିରେ କାଟିବାକୁ ପଡୁଛି । ସମୟ କାଟିବାକୁ କଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଲୋକେ ଭାବୁଛନ୍ତି ମୁଁ କାମ କରିପାରିବି ନାହିଁ । ଏ ବୟସରେ ସୁଟିଂ ପରି କାମ କଲେ କାଳେ ଦେହ ଖରାପ ହେବ, ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ ସୁଟିଂରେ କେହି ଡାକୁ ନାହାନ୍ତି । ଏଇ ବର୍ଷ ମୁଁ ବୁଢ଼ାଶଙ୍ଖାରିରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲି । ପ୍ରାୟ ୮ରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ସୁଟିଂରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବାକୁ ପଡୁଥିଲା ସମସ୍ତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲେ । ଯୁବକମାନେ ମଧ ହାଲିଆ ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ । ସେ ସମୟରେ ମୋର ଆମିଓବାୟୋସିସର ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକଭାବେ ଉଭାଇ ଯାଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ସଫଳ ବି ହୁଏ । ନୂଆ ନୂଆ ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତା ନେଇ କାମ କରିବାର କ୍ଷମତା ଏବେ ବି ମୋର ରହିଛି । କେବଳ କାମର ଅଭାବରୁ ବୋର ଲାଗୁଛି । ମୋତେ କିଛି କାମ ମିଳିଗଲେ ମୁଁ ଏପରି ସୁସ୍ଥଭାବରେ ମୃତ୍ୟୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଯିବି ।

ଚଉଧୁରୀ ବଜାର, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ବେହେରା

ଜନ୍ମ-୧୩୩୧ ସାଲ,ଭାଦ୍ରବ (୮୬ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବେହେରା ୭ମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ ପଢ଼ା ଛାଡ଼ି ଭାରତଛାଡ଼ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏକ ବର୍ଷ ଗୃହବନ୍ଦୀ ଭାବେ କାରାବରଣ କଲେ। ଏହାପରେ ନୀଳିଗିରି ମହାରାଜାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରି ନୀଳଗିରି ସ୍ୱାଧୀନତା ପାଇଁ ଲଢ଼ିଲେ । ୧୫ ବର୍ଷ ସଜନାଗଡ଼ ପଞ୍ଚାୟତର ସରପଞ୍ଚ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇଥିଲେ । ନୀଳଗିରି ବ୍ଲକ୍‌ର ଆଡ଼ଭାଇଜର, ନୀଳଗିରି ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଘ (୧୯୮୭-୧୯୯୭) ର ସେକ୍ରେଟେରୀ ଭାର ବହନ କରିଥିଲେ । ନିଜ ଜୀବନକୁ ସଫଳ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ଉତ୍ତର କାଳରେ ନିଜ ଘରେ ରହି ଅତୀତ ସ୍ମୃତିକୁ ମନେ ପକାଉଛନ୍ତି । ସେ କହନ୍ତି -

ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ଥିତି – ମଧ୍ୟମ ଧରଣର । ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ପେନସନ୍‌ରୁ ହିଁ ଗୁଜୁରାଣ ମେଣ୍ଟେ ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ – ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯାହା ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ଯଥା - ଭାତ,ଡାଲି, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ । କୌଣସି ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରେ ନାହିଁ । ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଚା' ।

ବ୍ୟାୟାମ – ବହୁଦିନରୁ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶେଷ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁ ନାହିଁ ।

ଅବସର ସମୟର ବିନିଯୋଗ – ଅତୀତକୁ ମନେ ପକାଏ । ପୁଅ, ବୋହୂ, ନାତି, ନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ ବସି ସେ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରେ ।

ମାନସିକ ସ୍ଥିତି – ଭଲ ଅଛି ।

ପୂଜା ଉପାସନା – ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ପ୍ରତିଦିନ ପୂଜା କରେ । ଗୀତା ପଢ଼େ । ଗାଁରେ ମା' ଚଣ୍ଡୀଙ୍କ ପୂଜା କରିବା ପାଇଁ ଯାଏ ।

ରୋଗବ୍ୟାଧି ଓ ଏହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଗ – ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମି ଯାଉଛି । ଭଲ ଶୁଣି ପାରୁନି । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରୁଛି ଓ ଔଷଧ ଖାଉଛି ।

ସାମାଜିକ ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ – ଖୁବ୍ ଭଲ । ସରପଞ୍ଚ ଥିଲାବେଳେ ଲୋକଙ୍କ ଭଲ ମନ୍ଦ କଥା ସବୁ ବୁଝୁଥିଲି। ଲୋକେ ମୋତେ ଭଲପାଆନ୍ତି । ମାନନ୍ତି ମଧ୍ୟ ।

ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର – କର୍ମମୟ ଜୀବନରେ ଅନ୍ୟାୟ ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ । ଅନ୍ୟକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସାହାଯ୍ୟ ।

ପୋ. ସଜନାଗଡ଼, ବାଲେଶ୍ୱର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ବନମାଳୀ ଠାକୁର

ଜନ୍ମ : ୧୮୪୬ ଶକାବ୍ଦ ଚୈତ୍ର ଅମାବାସ୍ୟା (୮୦ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : କୋରାପୁଟର ଜଣେ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତି । ଜ୍ୟୋତିଷ, ପୂଜା, ଯଜ୍ଞକାମ, କୌଳିକ ଚାଷବାସ, ବ୍ୟବସାୟ, ଘୁମୁରା ନୃତ୍ୟଦଳଙ୍କ ପାଇଁ ନୃତ୍ୟ ରଚନା ପେସା ଓ ନିଶା । ଏହା ସହ କବିରାଜି ବିଦ୍ୟା ଅଧ୍ୟୟନ କରି ରୋଗୀ ସେବାରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ । କେନ୍ଦ୍ର ସମବାୟ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଯୋଗଦେଇ କେନ୍ଦ୍ର ସମବାୟ ସମିତିର ଡାଇରେକ୍‌ଟର ଭାବେ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ । ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଷାଠିଏ ଦଶକରୁ ଏସ୍.ଇ. ସ୍କୁଲ ଗଠନ ଓ ସମ୍ପାଦକ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତାକୁ ହାଇସ୍କୁଲରେ ପରିଣତ କରି ଉପସଭାପତି ଦାୟିତ୍ୱ ସହିତ ଶିକ୍ଷାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା । ଉତ୍ତର ବୟସରେ ଆରଣ୍ୟକ ବ୍ରାହ୍ମଣ ସମାଜର ସଂଗଠନରେ ରହି ଆଜୀବନ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟିର ସଭ୍ୟ ।

ମୋର ସମସ୍ତ ସଂପତ୍ତି ପୁତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରି ଦେଇଛି । ସେମାନେ ମୋର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ କରନ୍ତି । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର, ଭାତ, ରୁଟି, ପନିପରିବା, ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚା' ପାନ । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ନାହିଁ । ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ମେଳରେ ସମୟ କଟିଯାଉଛି । ଧୀରେ ଧୀରେ ଅତୀତକୁ ଭୁଲି ଯାଉଛି । ଅନ୍ୟମାନେ ମୋତେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରନ୍ତି ଓ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତି । ଏ ସବୁ ମୋତେ ଶାନ୍ତି ଦିଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସହ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବା ପାଇଁ ଈଶ୍ୱର ଆରାଧନା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ । ଧ୍ୟାନ, ପୂଜା, ଉପାସନା, ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ଏକ ଅଙ୍ଗ । କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରୁ ପୂଜା, ଯଜ୍ଞ, ଜପ, ଧ୍ୟାନ ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାରୁ ପରିବାରରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଆସିଲେ ନିଜକୁ ବିରକ୍ତ ନ କରି ଶୀଘ୍ର ସମାଧାନ ଓ ପରକୁ ଆପଣାର କରିବାର କୌଶଳ ହିଁ ନିଜକୁ ତଥା ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ ।

ମୁଡ୍ରା ବାହିଲି,
ପୋ-ଲଡୁଗାଁ
କଳାହାଣ୍ଡି-୭୬୬୦୨୪

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ସୁନ୍ଦରମଣି ପରିଡ଼ା

(୯୦ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ସୁଗୃହିଣୀ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିବାରରେ ଜଣେ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠା ମୁରବି ।

ଆର୍ଥନୀତିକ ସ୍ଥିତି – ସ୍ୱଚ୍ଛଳ । ପୁଅ ବୋହୂ, ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ ରହୁଛି ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ : ସବୁଦିନ ମାଛ, ଭାତ, ଡାଲି। ଏବେ ମାଛ ସପ୍ତାହରେ ତିନି ଚାରିଥର ଦିନବେଳା ଖାଉଛି।

କୁ ଅଭ୍ୟାସ – ପାନ, ଗୁଡ଼ାଖୁ ଓ ଚା' ।

ବ୍ୟାୟାମ – କଠୋର ପରିଶ୍ରମ ଜୀବନଯାକ କରିଆସିଛି । ଏଇ ୧୦ ବର୍ଷ ହେବ ପାରୁନି। ସକାଳୁ ଉଠି ବାଡ଼ିଘର କାମ ସାରି ଗାଈ ଗୋବର କାମ କରୁଥିଲି । ଗାଁରେ ଘର ବାଡ଼ି ସବୁ କାମ କରୁଥିଲି । ଏବେ ତିନି ଚାରି ବର୍ଷ ହେବ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡୁଛି ।

ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା – ସକାଳୁ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ଠାକୁର ପୂଜା କରି ଖାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଚା' ପିଏ । ରାତି ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲିଣି ।

ଅବସର ସମୟରେ ପୁରାଣ ଶୁଣିବା, ଗପସପ, ନାମଜପ, ନାତିନାତୁଣୀ, ଅଣନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ ଥଟ୍ଟା ମଜା, ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ସାଙ୍ଗେ ଅଧିକ ସମୟ କଟାଏ । ସେମାନେ ମୋ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତି ।

ରୋଗବୈରାଗ – ବୟସ ହେତୁ ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର,ଆଖିକୁ ନ ଦିଶିବା, ମନେ ରହିବା କମିଯିବା ଆଦି ଦେଖାଯାଉଛି । ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଖାଉଛି ।

ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ କିପରି ଖାପଖୁଆଇ ଚଳୁଛନ୍ତି– ଏବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ତଥାପି ସମାଜ, ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ମୋତେ ହତାଦର କରି ନାହାନ୍ତି ।

ଦୀର୍ଘଦିନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର – ମୁଁ ଜୀବନରେ ବହୁ କଷ୍ଟ ସହିଛି । ବିଲବାଡ଼ି କରିଛି । ଗାଈ, ଘରଦ୍ୱାର କଥା ବୁଝିଛି । ପିଲାଙ୍କୁ ମଣିଷ କରିଛି । ଏସବୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବରାଦ ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି । ମୋର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର ଦେଇଛି ଦୀର୍ଘଜୀବନ ।

ବାଲିକୁଦା, ଇଚ୍ଛାପୁର, ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଜାନକୀବଲ୍ଲଭ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଜନ୍ମ : ୨୩.୧.୨୭ (୮୦ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଜାନକୀ ବଲ୍ଲଭ ପଟ୍ଟନାୟକ ଭୂତପୂର୍ବ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଭୂତପୂର୍ବ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ । ଛାତ୍ରାବସ୍ଥାରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ ପଶ୍ଚିମ ଛାତ୍ରାବାସର ସମ୍ପାଦକ (୧୯୪୬ ମସିହାରେ) । ସେତିକିବେଳେ 'ଇଉନିୟନ ଜାକ୍ ବିରୋଧୀ' ଆନ୍ଦୋଳନରେ ସେ ପଶ୍ଚିମ ଛାତ୍ରାବାସକୁ ଏକ କରି 'ରିପବ୍ଲିକ୍'ରେ ପରିଣତ କରିଥିଲେ । ଜଣେ କୃତୀ ଛାତ୍ର ହିସାବରେ ସେ ସର୍ବଦା ବିଦିତ । ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ ତାଙ୍କର ସର୍ବଦା ପାଣ୍ଡିତ୍ୟ ରହିଛି ଏବଂ ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ ସେ ଅନର୍ଗଳ ଭାଷଣ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଉପରେ ତାଙ୍କର ଗଭୀର ଅଧ୍ୟୟନ ରହିଛି । ସେ ସଂପର୍କରେ ସେ ବହୁ ପୁସ୍ତକର ପ୍ରଣେତା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ସାହିତ୍ୟ ଓ ରାଜନୀତିରେ ସକ୍ରିୟ ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା । ସେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି –

ବିଶ୍ରାମ ନେବା କଥା କେବେ ଚିନ୍ତା କରିନି; ଚିନ୍ତା କଲେ ରୋଗ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମାଡ଼ି ଆସିବ ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ – ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ସ୍ପେସିଆଲିଟି ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ଖାଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଏ । ସିଝା ଖାଏ । ସକାଳେ ନିମ୍ବ, ବେଲ, ତୁଳସୀ ରସ । ଦୁଇ ତିନି କୋଳା ରସୁଣ । ମୁଗ ଗଜା ଟିଫିନ୍ । ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ଭାତ, ଡାଲି, ସାଧାରଣ ଯାହା ସବୁ ଘରେ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଶାଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ରାତିରେ ରୁଟି ଓ ଡାଲମା । ହୋଟେଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ ନାହିଁ । ବାହାରେ ଖାଇବା, ଅତି ଦରକାର ହେଲେ ଅଳ୍ପ ଖାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ – ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତିଦିନ ୨୦ରୁ ୩୦ ମିନିଟ ଚାଲେ । ୩୦ରୁ ୪୫ ମିନିଟ୍ ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ କରେ । ଚାଲିଲାବେଳେ ହନୁମାନ୍ ଚାଳିଶା, ଆଦିତ୍ୟ ହୃଦୟ, ବିଷ୍ଣୁ ସହସ୍ର ନାମ, ନାରାୟଣ ସ୍ତୋତ୍ର । ମୋର ଧାରଣା ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବହୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ । ଚାଲିଲାବେଳେ ସ୍ତୋତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କଲେ ଚାଲିବାଟା କାମ ପରି ଲାଗେ ନାହିଁ । ମନ ଭଲ ରହେ । ମୋତେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିଲା । ପ୍ରାୟ ୨୦ ବର୍ଷ ହେବ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ଅଛି ।

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା– ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ୧୬ରୁ ୧୮ ଘଣ୍ଟା କାମ କରେ । ପ୍ରାୟ ୫ ଘଣ୍ଟା ଲୋକସମ୍ପର୍କ । ସମୟ ମିଳିଲେ ପଢ଼େ ଓ ଲେଖେ ।

ମୁଁ କୌଣସି ସମୟରେ ବିଚଳିତ ହୁଏନି । କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରେ । ମନରେ ବୋଝ ରଖେନା । ମୁଁ ରାଗେ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ରାଗିଛି ତା'ପାଇଁ ମୋତେ ପଶ୍ଚାତାପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଅସୀମ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ସହିଷ୍ଣୁତା ମନକୁ ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ରଖେ । ମୁଁ ପ୍ରତିହିଂସାପରାୟଣ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ମୁଁ ଭଲପାଏ । ଯୁବକ ରହିବାପାଇଁ, ଯୁବକମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଆସିବା ଉଚିତ । ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଭଲ ଲାଗେ,ଶ୍ରଦ୍ଧା ଆସେ । ଦୁଃସ୍ଥ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ – ମୁଁ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ ଭଲପାଏ । ଯିବାଆସିବା ବେଳେ କେତେବେଳେ କେମିତି ଶୁଣେ । Historical English ସିନେମା ବା କେତେବେଳେ କିଛି ଭଲ ସିନେମା ସମୟ ସମୟରେ ଦେଖେ । ଏ ବର୍ଷ ଦୁଇଟି ସିନେମା ଦେଖିଛି । ଏବେ 'ଲଗେ ରହୋ ମୁନ୍ନାଭାଇ' ସିନେମା ଦେଖିଥିଲି । ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ ମୋତେ ଆକୃଷ୍ଟ କରେ । ମୁଁ ବହୁ ଜଙ୍ଗଲ ବୁଲିଛି । ବହୁ ଦେଶକୁ ଯାଇଛି । ସେସବୁ ଭ୍ରମଣ କାହାଣୀ ଲେଖିବା ବାକି ରହିଯାଇଛି । ମୁଁ ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ ଓ ଭାଗବତକୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଗଦ୍ୟରେ ଲେଖିଛି । ୧୯୯୫ଠାରୁ ୨୦୦୦ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ତିନିବର୍ଷ ଲାଗିଗଲା ସଂସ୍କୃତ ଭାଗବତ ଲେଖିବା ପାଇଁ । ସେ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ garden ରେ ଶୁଏ । ସକାଳୁ ଭାଗବତ ଲେଖେ । ମୋର ଅନେକ ଲେଖିବାକୁ ବାକି ରହିଯାଇଛି । ଲୋକେ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ମୁଁ ଆତ୍ମଜୀବନୀ ଲେଖେ । ସମୟ ମିଳିନି ଲେଖିବା ପାଇଁ ।

ମୁଁ ପରିବାର ପାଇଁ ସମୟ ଦେଇପାରିନି । ମୋର ଆହୁରି ଅନେକ ସ୍ୱପ୍ନ ରହିଛି ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ।

(୧) ଓଡ଼ିଶାରେ ଏପରି ବହୁ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଦିନରେ ଦୁଇ ମୁଠା ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ଗାଁ ଗାଁରେ କିଛି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସରକାର ଓ ଗାଁ ଲୋକ ମିଶି ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟପେୟର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଇନ୍‌ସୁରାନ୍‌ସର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ।

(୨) ଓଡ଼ିଶାର ଆର୍ଥନୀତିକ ମାନଦଣ୍ଡକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଉଛି ବନ୍ୟା ଓ ମରୁଡ଼ି । ବନ୍ୟାପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ନଦୀବନ୍ଧ ଯୋଜନା ରହିଛି, ଯାହାକି ଲୋକଙ୍କୁ ବାସଚ୍ୟୁତ ନ କରାଇ କରାଯାଇପାରିବ । ଟିକରପଡ଼ା ତଳେ ସୁନକ ପାହାଡ଼ରେ ଡାଇନାମିକ୍ ସୋରେଜ୍ ସିଷ୍ଟମ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମ୍ଭବ । ଏହାର ବଜେଟ୍ ବି ମାତ୍ର ୮୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ସଫଳ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଗୋପାଳପୁର ବନ୍ଦର, ଧାମରା ପୋର୍ଟକୁ develop କଲେ ବାଣିଜ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହେବ । ରାଜ୍ୟର ଆର୍ଥନୀତିକ ମାନଦଣ୍ଡ ସୁଦୃଢ଼ ହେବ ।

ମରୁଡ଼ିର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ନଦୀମାନଙ୍କୁ connect କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ତ ରହିଛି । ସବୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଯେ ମୁଁ ନିଜେ ସାକାର କରିପାରିବି ସେ କଥା ନୁହେଁ । ମୋ ପରେ ଆଉ କେହି ଆସି ଏ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକାର କରିପାରେ । ମୋ କଥା ଆଜି ହୁଏତ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୁଝୁ ନାହାନ୍ତି । ଏ କାଳ ବିସ୍ତୃତ । ସମୟ ଆସିବ ଅନ୍ୟ କେହି ଆସି ଏହାକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପ ଦେଇପାରେ ।

ମୁଁ ମୃତ୍ୟୁ କଥା କେବେ ଚିନ୍ତା କରି ନାହିଁ । କର୍ମରୁ ଅବସର ନେବା କଥା ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରି ନାହିଁ । ମୋର ବାପା ତାଙ୍କ କବିତା ସଂକଳନ 'ଜାନକୀବଲ୍ଲଭ ବିଳାସ'ର ଶେଷ ପଦ୍ୟରେ ଲେଖିଥିଲେ 'ମୁଁ ଏକ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ଯଶସ୍ୱୀ ପୁତ୍ରର କାମନା କରୁଛି ।' ବୋଧେ ବାପା ମା'ଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଏ ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନର କାରଣ ।

ହସ୍‌ପିଟାଲ ରୋଡ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

୬୯ ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କୁ ନେଇ ଯାହାର ସଂସାର

ଜନ୍ମ ହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ନିଶ୍ଚିତ । ତେବେ ମାନବୀୟ ଧର୍ମକୁ ଯିଏ କର୍ମରେ ପରିଣତ କରିପାରେ ସେହି ପ୍ରାଣୀ ମରି ମଧ୍ୟ ଅମର ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସତ୍ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ପରନିନ୍ଦାରୁ ଦୂରରେ ରହି ଗୁରୁ ଆଶ୍ରିତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଗ୍ନ ହୋଇପାରିଲେ ଇଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ ଲାଭ କରିବା କିଛି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହିଭଳି ଉକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ୧୦୧ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଥିବା କଲିକତାର ଶ୍ରୀମତୀ ହେମଲତା ଖଟୁଆ । ସବୁଠାରୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର ବିଷୟ, ତାଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପୂରିଲା ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାରୁ ଓପନ୍ ହାର୍ଟ ସର୍ଜରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଲା । ସେହିସମୟରେ ସେ କହିଥିଲେ ଯେ ମୋ

ମୃତ୍ୟୁ ମୋ ଇଚ୍ଛା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । କେବଳ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି । ଶେଷରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଦୀର୍ଘସମୟବ୍ୟାପୀ ଜଣେ ଅଳ୍ପ ବୟସର ରୋଗୀ ଭଳି ଅପରେସନ୍ କରାଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ସୁସ୍ଥ । କାଗଜ ପଢ଼ିବା ସହିତ ଉପାସନା, ପ୍ରାଣାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟପୂଜା, ଗୁରୁ ସେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟ ଆହରଣ କରୁଛନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଭବାନୀଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଜନ୍ମ : ୧୧.୦୫.୧୯୨୨ (୮୫ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶ୍ରୀ ଭବାନୀଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ନିମାପଡ଼ା । ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ସେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି କାରାବରଣ କରିଥିଲେ । ୧୯୪୨ ମସିହାରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଜେଲ୍‌ରେ ବନ୍ଦୀ ଥିଲେ । ଜେଲ୍‌ରୁ ଫେରି ସେ କଂଗ୍ରେସ ସେବାଦଳର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । ବିଜୁପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କର କିଙ୍ଗପିନ୍ (Kingpin) ଭାବେ ଖ୍ୟାତ । ଭବାନୀଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ୧୯୬୧ ମସିହା ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜୁପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଶାସନକୁ ଆଣିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସେ ରାଜ୍ୟସଭାକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ୧୮ ବର୍ଷ କାଳ ରାଜ୍ୟସଭାର ସଭ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଜଣେ ଅତିଥିବତ୍ସଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ତାଙ୍କର ଖ୍ୟାତି ରହିଛି । ଦଳମତ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସବୁ ଦଳର କର୍ମୀ ଓ ନେତାମାନଙ୍କ ସହ ବନ୍ଧୁତା । ୮୪ ବର୍ଷ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ସେ କର୍ମକ୍ଷମ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ୱାମୀ ନିଗମାନନ୍ଦଙ୍କ ଚରଣାଶ୍ରିତ । ଆଶ୍ରମର ଅନ୍ତର କନ୍ଦଳକୁ ସମାଧାନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଚାଲିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଯୁବକସୁଲଭ କର୍ମମୟ ଜୀବନର ବିଷୟରେ ସେ କହନ୍ତି–

ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛି ବଞ୍ଚିବାର । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଫିଟ୍ ଅଛି । ଭଲ କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ଶକ୍ତି ମିଳେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ – ବହୁ ବର୍ଷ ହେବ ଆମିଷ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି । ପ୍ରାୟ Time ରେ ଖାଏ । ସକାଳ ସମୟ ସମୟରେ ଟିକେ disturb ହୋଇଯାଏ । ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଗୋଟାଏରୁ ଦି'ଟା ଭିତରେ, ରାତିରେ ସାଢ଼େ ଆଠଟା ସୁଦ୍ଧା ଖାଇବାଟା ସାରିଦିଏ । ଦଶଟା ଭିତରେ ଶୁଏ । ସକାଳ ୫ଟା ରେ ଉଠିଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଛଅ ସାତ କିଲୋମିଟର ଚଲାଚଲି କରେ । ସକାଳୁ ଉଠି ଠାକୁରଙ୍କ ନାମ ଲେଖେ । ଯାହା ଫୋନ୍ କରିବାର ଥାଏ କରେ । ଦିନ ୯ଟା ସୁଦ୍ଧା ଗାଧୋଇ ପାଧୋଇ ପୂଜା ସାରିଦିଏ । Freedom fighter ଆସୋସିଏସନ୍‌ର Chairman ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପେନସନ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଥା ବୁଝିବାକୁ ଗୋପବନ୍ଧୁ ଭବନ ଓ ଅଫିସ୍ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ । ଖବରକାଗଜ ପଢ଼େ । କେତେବେଳେ କେମିତି ଟି.ଭି.ଦେଖେ । ପ୍ରତିଦିନର ପ୍ଲାନ୍ କରି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ନୂଆ ପ୍ଲାନ୍ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପୂର୍ବ କାମକୁ ଜାରି ରଖିଛି । ନିଗମାନନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ, ନିମାପଡ଼ାର ମୁଁ ସଭାପତି । ସେଠାରେ ଦୁଇ ସଂସ୍ଥାର ଅସହଯୋଗକୁ ସମାଧାନ କରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମିଳାଇ ମିଶାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇଛି । ଘର କାମରେ ବେଶି involvement ଆଉ ନାହିଁ । ଯୁଆଡ଼େ ଯାଉଛି ଗାଡ଼ିରେ ଯାଉଛି । କାରଣ ରାସ୍ତାରେ ପରିଶ୍ରା ବାରମ୍ବାର ଲାଗୁଛି । ଗୁଣ୍ଡିପାନ,ଚା' ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି । ମଝିରେ ମଝିରେ ଛାଡ଼ିଦିଏ ପୁଣି ଖାଏ ।

ବୟସ ହେତୁ ଅଣ୍ଟା ଧରୁଛି । Back bone ର problem ରହୁଛି prosatesର ଅସୁବିଧା ଅଛି । ଆଖି ଅପରେସନ୍ ହୋଇଚି । ଆଉ ଏତେ ଭଲ ଦିଶୁନି । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଖାଏ । ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ କ୍ଷୀର, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆଦି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଖାଏ । Regular ଖାଇ ପାରେନି । ଘର ଲୋକଙ୍କ ସହ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ହୁଏନି । ଅହଂକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର କାରଣ । ଅହଂକାର ନଷ୍ଟ କରିବା କଷ୍ଟ । ହେଲେ ସତ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ଠାକୁରଙ୍କବାଣୀ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଦି କିଏ ତୁମ କଥାରେ ଏକମତ ନ ହେଉଛି ତୁମେ ତା କଥା ମାନିଯାଅ। ଘରେ କଥା ସହଜରେ ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ । ମୁଁ ମୋ ନାତିମାନଙ୍କ ସହ ସାଙ୍ଗପରି ବ୍ୟବହାର କରେ । ସେ ଆସିଲେ ମୁଁ ପଚାରେ ତୁ ଫିଟ୍ ନା ବୁଢ଼ା ଫିଟ୍ ଅଛି। ସେ କହେ ଜେଜେ ତୁମେ ! ମୁଁ ତା ସହ ହାଣ୍ଡସେକ୍ କରେ। ମୁଁ ସବୁ କଥାକୁ ଥଟ୍ଟାରେ ନେଇଯାଏ । ଝଗଡ଼ାକୁ ମୁଁ Avoid କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏଇ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଦୁଇ ଗାଁ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଲାଗିଲା ଏପରିକି ୧୫-୧୭ ଜଣ ଜେଲ୍ ଚାଲିଗଲେ । ମୁଁ ଗାଁକୁ ଗଲି ମନ୍ଦିର ବାରଣ୍ଡାରେ ୧୭ ଦିନ ଶୋଇରହିଲି । ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୋକେ ମୋ ପାଖକୁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାସୁଝା କଲି । କଥା ସମାଧାନ ହୋଇଗଲା ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ଖରାପ । ଗାନ୍ଧିଜୀ ଯାହା କହୁଥିଲେ ସେଇଆ କରୁଥିଲେ । ଆଜିକାଲି ଆଉ ସେପରି ନାହିଁ । ଏବେ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଆଗ ଅପେକ୍ଷା ଟିକେ ଭୁଲିଯାଉଛି । ନାଁଗୁଡ଼ାକ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନେପଡୁ ନାହିଁ। ବାଳ ସବୁତ କଳା ଅଛି ସମସ୍ତେ କହୁଛନ୍ତି ମୁଁ ବୋଧେ ରଙ୍ଗ ଲଗାଉଛି । ଜଗତ୍‌କୁ ଏକ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଆଗେଇ ଚାଲୁଛି । ବୟସ ତ ହୋଇସାରିଛି ମରିବାକୁ ଡର ନାହିଁ । ଯାହା ହେବ ଠାକୁରଙ୍କ ହାତରେ । କେବଳ ଆମେ କାମ କରିଚାଲିବା ।

ଅଶୋକ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଅସହାୟା ଜନନୀ

ଶୁକ ବେହେରାଙ୍କ ବୟସ ୭୨ ବର୍ଷ । ସ୍ୱାମୀ ମରି ଯାଇଛନ୍ତି । ଅଭାବ ଅନଟନ ଓ ଦୁଃଖ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାରେ ରହୁଥିବା ଶୁକଙ୍କୁ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଛି ଏକ ଇନ୍ଦିରା ଆବାସ। ମାଗିଯାଚି ଚଳୁଥିବା ଶୁକଙ୍କ ଇନ୍ଦିରା ଆବାସ ଘରଖଣ୍ଡିକ ମଧ୍ୟ ଏବେ ତାଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ନାହିଁ । ଏଇ ଘରେ ରହୁଛନ୍ତି ବିଧବା ଝିଅ ଓ ତା'ର ସନ୍ତାନମାନେ । ଶୁକଙ୍କୁ ମାଡ଼ ଦେଇ ବାହାର କରିଦିଆଯାଇଛି ଘରୁ । ଶୁକଙ୍କୁ ଜୀବନରୁ ମାରିଦେଲେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ କଣ୍ଟା ଯିବ ଭାବି ଝିଅ କନକ ଓ ନାତୁଣୀ କୌଶଲ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ କରିଥିବା ଏକ ଅଭିଯୋଗପତ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଜଣାଇଛନ୍ତି ଶୁକ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ

ଜନ୍ମ : ୨୨.୪.୧୯୨୮ (୭୯ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଜଣେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ

ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ଥିତି : ମନ୍ଦ ନୁହେଁ । ନିଜର ପୁଅ, ବୋହୂ ଓ ନାତି, ନାତୁଣୀଙ୍କ ପାଖରେ ରହୁଛି ।

ଜୀବନଶୈଳୀ

ଖାଦ୍ୟପେୟ : ସୁରୁଚି, ସୁପାଚ୍ୟ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ, ବାହାରର ଖାଦ୍ୟ ଯଥା: ହୋଟେଲ ବା ଜଳଖିଆ ଦୋକାନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ ନାହିଁ ।

କୁଅଭ୍ୟାସ : ଦିନକୁ ସାତ,ଆଠଖଣ୍ଡ ପାନ ଖାଇବା, ଦୁଇ ବେଳା ଚା' ।

ବ୍ୟାୟାମ : ବ୍ୟାୟାମ କହିଲେ ନିଜ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଫୁଲଗଛ ଲଗାଇବା କଦଳୀ,ଆମ୍ବଗଛ ଓ ନଡ଼ିଆ,ପିଜୁଳି ଗଛର ଯତ୍ନ ନେବା ।

ଯୋଗ : ଯୋଗ ଭିତରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇବେଳା ନାମ, ଧ୍ୟାନ ସହ ଶବାସନ, ଥାଲକୁଡ଼ି ପତ୍ର ଖାଲି ପେଟରେ ସକାଳୁ ଖାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ।

ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ : ନିୟମିତ ନୁହେଁ ।

କର୍ମମୟ ଜୀବନ : ଗୁରୁଭ୍ରାତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବା, ସେମାନଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା, ସେମାନଙ୍କ ଆପଦ,ବିପଦରେ, କାୟିକ, ବାଚିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଓ ନିଜକୁ ଇଷ୍ଟକର୍ମରେ ବ୍ୟାପୃତ ରଖିବା ।

ଅବସର ସମୟର ବିନିଯୋଗ : ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥାଦି ପାଠ, ସଂବାଦପତ୍ର ପଢ଼ିବା ଓ ସତ୍‌ସଙ୍ଗରେ ଯୋଗଦେବା ନିତ୍ୟଅଭ୍ୟାସ ।

ରୋଗ, ବ୍ୟାଧି ପାଇଁ ଉପଚାର : ବୟସାଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବେଳେବେଳେ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରିବା, ଚକ୍ଷୁ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ସାମୟିକ ଭାବେ ଡାକ୍ତରୀ ବା କବିରାଜି ଔଷଧ ସେବନ କରେ ।

ପାରିବାରିକ, ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ : ସାଧମତେ ଯେତିକି ସଂପର୍କ ରଖିବା ଉଚିତ ତାହା ହିଁ ବଜାୟ ରଖିଛି ଓ ବାକି ସମୟ ଇଷ୍ଟ କର୍ମରେ, ଇଷ୍ଟ ଚିନ୍ତନରେ ଓ ଇଷ୍ଟଙ୍କ ଯାଜନରେ ନିୟୋଜିତ କରେ ବୋଲି ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧା, ସମ୍ମାନ ଓ ସହଯୋଗ ପାଇଛି ।

ନୟାପଲ୍ଲୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ପ୍ଲଟ୍ ନଂ - ୫୦୨

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ବୈଷ୍ଣବ ଚରଣ ବାଗୁଡ଼ାଇ

ଜନ୍ମ : ୧୧.୪.୧୯୨୧ (୮୬ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ : ଶିକ୍ଷକ

ଅର୍ଥନୈତିକ ଅବସ୍ଥା : ଅଭାବବୋଧ ନ ଥିବା ଏକ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାର ।

କାହାପାଖରେ ରହୁଛନ୍ତି : ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ଘରଛାଡ଼ି ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ : ନିରାମିଷ ଆହାର ।

କୁଅଭ୍ୟାସ : ଚା' ପିଇବା, ପାନ ଚୋବାଇବା ।

ବ୍ୟାୟାମ : ସକାଳେ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଆସନ, ସାଇକେଲ ଭ୍ରମଣ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ : ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇବା, ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ, ପରିବାର ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ପୀଡ଼ିତ, ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତଙ୍କ ସହ ସୁଖ ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିବା ।

ବଳକା ସମୟର ବ୍ୟବହାର : କିଛି ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ, ଗ୍ରାମର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ତଥା ଗ୍ରାମର ଐତିହାସିକ ପ୍ରତ୍ନତାତ୍ତ୍ୱିକ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ, ବେଳେ ବେଳେ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କୁ ଭ୍ରମଣ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଚିତ୍ର ସୃଷ୍ଟିର ଉପଲବ୍ଧି ।

ଜୀବନର ଉପଲବ୍ଧି : ନିଜକୁ ଦୁର୍ବଳ, ଅକ୍ଷମ ଓ ଅସହାୟ ମନେ ନ କରିବା । ମନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବା, ସତ୍ୟକୁ ସାମନା କରିବା, ନେବାଦେବାରେ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବା,ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରା ନ ହେବା, ନୂତନ ଓ ପୁରାତନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ସମୟର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା, ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପଣ କରିବା ।

ଦୀର୍ଘ କର୍ମକ୍ଷମ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର : ବ୍ୟାୟାମ, ଆହାର, ଶରୀରର ନିୟମିତ ଯତ୍ନ ନେବା । ଏ ଶରୀରରୂପକ ଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଚଳମାନ ସମୟ ଯେଉଁ ଛାପ ଅଙ୍କନ କରେ ତାହା ହେଉଛି ବୟସ । ଏହି ଛାପ ଯେତେ ସ୍ପଷ୍ଟ, ଦୃଢ଼ ଓ ବିକଶିତ ହୁଏ ତାହା ବୟସ୍ସର ସଂଖ୍ୟା ଲାଭ କରେ । ବୃଦ୍ଧି ଶବ୍ଦ ଯୋଗରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଶବ୍ଦ ଗଠିତ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀର, ମନ, ବିବେକ, ଜୀବାତ୍ମା ଓ ପରମାତ୍ମା ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି, ଦିଗ୍‌ବଳୟ ସବୁ ବିସ୍ତାର ଲାଭ କରନ୍ତି । ଆତ୍ମପର ଭାବ ବଦଳରେ ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ୍‌ରେ ଭାବ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ପଞ୍ଚଭୂତରେ ଗଠିତ ଏ ଶରୀରର ଶକ୍ତିସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ ହୁଏ କାରଣ କ୍ଷିତ, ଅପ, ତେଜ, ମରୁତ୍, ବ୍ୟୋମଆଦି ମହାଭୂତମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅସୀମ ବଳଶାଳୀ । ଏମାନେ ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଯେତେବେଳେ ଏ ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ରରେ ବିଦ୍ୟମାନ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତେବେ ଏ ଶରୀର କିପରି ଦୁର୍ବଳ ହେବ । ଏ ଭାବନା ରହିଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୁର୍ବିଷହ ହେବ ନାହିଁ । କର୍ମାଭାବ ସମୟରେ କିଛି ମନ୍ତ୍ର ଜପ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ ।

ଯାହା ପାଇଛ, ପାଉଛ, ପାଇବ ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରୁହ । ଅନ୍ୟର ସଂପଦ ଦେଖି ଈର୍ଷା କର ନାହିଁ, ନେତୃତ୍ୱ ସ୍ଥାନ ତ୍ୟାଗ କର, ଅନାବଶ୍ୟକ ଉପଦେଶ ଦିଅ ନାହିଁ । ଆଚାର, ବିଚାର, ବ୍ୟବହାର, ବ୍ୟସନ, ଜୀବନଯାପନ ଶୈଳୀକୁ ସରଳ କର ।

ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ : ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ପରିବାରର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ଭାଗନେବା । ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ସ୍ୱାବଲମ୍ବନର ମାର୍ଗ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ଯୋଗଦାନ । ପରସ୍ପରର ସୁଖ ଦୁଃଖର ସାଥି ହେବା, ସାମୂହିକ ହିତ ଚିନ୍ତନ କରିବା । ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ଦୃଢ଼ ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରିବା ।

ଗ୍ରାମ/ପୋ - ଅଯୋଧ୍ୟା
ଭାୟା - ମିତ୍ରପୁର, ବାଲେଶ୍ୱର- ୭୫୬୦୭୧

ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କ କାହାଣୀ

ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ହତାଦରର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ସହାୟତା କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥା 'ହେଲପେଜ୍ ଇଣ୍ଡିଆ' ପକ୍ଷରୁ ନିକଟରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁ ପିତାମାତା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ଥିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସନ୍ତାନମାନେ ହତାଦର କରି ନ ଥାନ୍ତି । ତେବେ ରୋଜଗାର ନ ଥିବା ବା କମ୍ ରୋଜଗାର କରୁଥିବା ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କ ଉପରେ କ୍ରମଶଃ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଆଦର ହ୍ରାସ ପାଇଯାଉଛି । ଏହି ସର୍ଭେ ସମୟରେ ପଚରାଯିବାରୁ ଅନେକ ବୟସ୍କ ଲୋକ ପରିବାରଠାରୁ ଆଦର ଓ ସ୍ନେହ ପାଉ ନ ଥିବାରୁ ଚିନ୍ତାପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି । ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଉଚ୍ଚ-ମଧ୍ୟମ ବର୍ଗ ପରିବାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ୭୪ ପ୍ରତିଶତ, ନିମ୍ନ ବର୍ଗ ପରିବାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ୬୨ ପ୍ରତିଶତ, ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ୭୬ ପ୍ରତିଶତ ପରିବାରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ୬୪.୫ ପ୍ରତିଶତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବାର ସହ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମହାନ୍ତି
(୮୦ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: *ଜନ୍ମସ୍ଥାନ - ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁରରୁ ଆସି କଟକ ସହରରେ ସରକାରୀ ଚାକିରି କରି ବର୍ତ୍ତମାନ ପେନ୍‌ସନ୍‌ଭୋଗୀ । ୫୦ ବର୍ଷ ଧରି ରହୁଛି ।*

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ :

ଖାଦ୍ୟପେୟ : ଆମିଷପ୍ରିୟ । କିନ୍ତୁ ଘର ଲୋକଙ୍କ କଟକଣା ଯୋଗୁଁ ସପ୍ତାହରେ ୨/୩ ଥର ଆମିଷ ଆହାର କରେ । ସକାଳ ୭ଟା ସୁଧା ଜଳଖିଆ, ୧୦ଟାରୁ ୧୦.୧୫ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ । ଦିନକୁ ୩/୪ କପ୍ ଚା' ପିଏ। ଖୁବ୍ ସକାଳୁ ଭୋକ ହୁଏ । ତେବେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଗତାନୁଗତିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ । ରାତି ୯ଟା ସୁଦ୍ଧା ଭୋଜନ କରି ଶୋଇପଡ଼େ । ପ୍ରଚୁର ମିଠା ଖାଏ ଓ ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା: ପ୍ରାତଃ ୫ଟାରୁ ବିଛଣାତ୍ୟାଗ । ଗାଧୁଆ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ନିତ୍ୟକର୍ମ । ତା'ପରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ପରେ ପରେ ଫର୍ଚ୍ଚା ହେବାମାତ୍ରେ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ । ଦିନ ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା ଗାଧୁଆ, ପୂଜାପାଠ ଓ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଏବଂ ପରେ ପରେ ବିଶ୍ରାମ । ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପଢ଼ା, ଟିଭି ଦେଖା ଦିନମାନର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ। ରାତି ୯ଟା ସୁଦ୍ଧା ଶଯ୍ୟାକୁ ଯାଏ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ: ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପାଠ ଓ ଟିଭି ଦେଖିବା ଏକ ନିଶାରେ ପରିଣତ । ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଆମୂଳଚୂଳ ପଢ଼େ । ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ପାଖରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ପୁଅଝିଅଙ୍କ ଘରକୁ ବୁଲିଯାଏ କିମ୍ବା ଟେଲିଫୋନରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରେ । ସମୟେ ସମୟେ ପୁରାଣ, ଭାଗବତପାଠ କରେ ଓ ପୁଅ ଝିଅ ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ ଖୁସି ଗପସପ କରେ । ଘରର କୌଣସି ଦାୟିତ୍ୱ ନାହିଁ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ପୋଷା ଶୁଆର ଯତ୍ନ ନିଏ । ବେଳେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଛୋଟିଆ ମୋଟିଆ ବଜାର ସଉଦା କରେ ।

ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ : କେବଳ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଜୀବନର କୌଣସି ଯାନବାହନ କିମ୍ବା ଏପରିକି ସାଇକେଲ ମଧ୍ୟ ଚଳାଇ ନାହିଁ । ଏଣୁ ପାଦରେ ଚାଲି ଚାଲି ଯିବା ଆସିବା ପିଲାବେଳୁ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି । ଚାଲିବାକୁ ଆଦୌ କ୍ଲାନ୍ତ ଲାଗେନି । ଏଣୁ ଚାଲିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗ ବ୍ୟାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ।

ସବିଶେଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିବରଣୀ: ଖୁବ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ । ଖାଦ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ସତର୍କତା । ଆଦୌ ଅବେଳାରେ ଖାଏନି । ମଝିରେ ମଝିରେ ଥଣ୍ଡା ହୁଏ ଏବଂ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଏଇ ଶୀତଦିନରେ ଗୋଡ଼ ଟିକେ ଫୁଲିଛି । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାକଲି । ସେ କହିଲେ ପାଣି ପ୍ରଚୁର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପିଇବାକୁ । ଏହାଛଡ଼ା ମୋର ୨.୦୦୧ ମସିହାରୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଉଛି । ମୁଁ ଏବେ ପରିସ୍ରାଜନିତ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିବାରୁ ଘରେ ମଝିରେ ମଝିରେ କୋଳଥ ଡାଲିକରି ଖାଇବାକୁ ଦେଉଛନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଯାହାକି ମତେ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି: ମୁଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଏ । ମୋର କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ ବୋଲି ଡାକ୍ତର କୁହନ୍ତି । ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧୁଥିଲା । କିଛି ଦାନ୍ତ ଓପାଡ଼ି ଦେବାରୁ ସେ ସମସ୍ୟା ଏବେ ଆଉ ନାହିଁ ।

କାହା ସହ ରହୁଛି କିପରି ଚଳୁଛି: ସାନ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ପାଖରେ ପ୍ରାୟ ୩ ବର୍ଷ ଧରି ରହୁଛି । ପୂର୍ବରୁ ବଡ଼ପୁଅ ପାଖରେ ରହୁଥିଲି । ସେଠା ଅପେକ୍ଷା ଏଠାରେ ସାନବୋହୂ ମୋର ଭଲ ସେବାଯତ୍ନ ନେଉଥିବାରୁ ଏଠାରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ଲାଗୁଛି ।

ମାନସିକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ତା'ର ସମାଧାନ କିପରି କରୁଛି : କୌଣସି ମାନସିକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ନାହିଁ । ଜୀବନରେ ସବୁକିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିସାରିଛି । ୨ ପୁଅ, ୪ ଝିଅ । ସମସ୍ତେ ବିବାହିତ । ଭଲରେ ଅଛନ୍ତି । ପେନସନ୍ ଟଙ୍କାକୁ ସଞ୍ଚୟ କରୁଛି । କୌଣସି ଅଭାବ ନାହିଁ କିମ୍ୱା ଆଉ କିଛି ଆକାଙ୍କ୍ଷା ନାହିଁ ।

ଜୀବନକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ନିଜସ୍ୱ ଚେଷ୍ଟା: ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଆଡ଼ଜଷ୍ଟ କରିପାରିଲେ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ନ ହେଲେ ତଥା ହସଖୁସିରେ ସମୟ ବିତାଇଲେ ଜୀବନ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିହେବ, ଯାହା ମୁଁ କରେ ।

ଦୀର୍ଘ ସୁସ୍ଥ ସରସ ଜୀବନ ବିତାଇବାର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଓ ମୋର ମତାମତ: ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆହାର, ନିଦ୍ରା ଓ ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବିଶେଷକରି ଖାଦ୍ୟ ସଚେତନତା । କିଛି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମୁତାବକ କରିବା ଉଚିତ । ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ଦିନ ବଞ୍ଚିପାରେ । ସଦା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରୁହ । ଟିକେ ଆଡଜଷ୍ଟମେଣ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ପରିବାରରେ ।

ମଙ୍ଗଳାବାଗ, ବାଘମଙ୍ଗଳା ଠାକୁରାଣୀ ଲେନ୍
ବକ୍ସିବଜାର, କଟକ -୧

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ବିବୁଧେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର (କୁନିଭାଇନା)

ଜନ୍ମ : ୩୧.୧୧.୧୯୨୦ (୮୭ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ଶ୍ରୀ ବିବୁଧେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର କୁନିଭାଇନା ନାମରେ ପରିଚିତ । ଓଡ଼ିଶାର ଅନ୍ୟତମ ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ । ଓଡ଼ିଶା ବାର ଆସୋସିଏସନ୍‌ର ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି। ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ର ଆଇନମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଅଧିକାର ପାଇଁ ସଂଗ୍ରାମର ଅନ୍ୟତମ ବାବଦୂକ । ପୁରୀରେ ଜନ୍ମିତ କୁନିଭାଇନା ଛାତ୍ରାବସ୍ଥାରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ସଂପୃକ୍ତ । ୧୯୪୨ ମସିହା ଭାରତଛାଡ଼ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଯୋଗଦେଇ ସେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଜେଲରେ ବନ୍ଦୀ । ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ସହଯୋଗୀ । ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ କୁନିଭାଇନା ବହୁବର୍ଷ ଧରି ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସିନେଟ୍ ଓ ସିଣ୍ଡିକେଟ୍‌ର ସଭ୍ୟ । ବିପତ୍ନୀକ ବିବୁଧେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ପରିଣତ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ସକ୍ରିୟ । କ୍ରୀଡ଼ା, ସଂସ୍କୃତି, ସାହିତ୍ୟ, ରାଜନୀତି, ସମାଜସେବାର ବହୁ ବିଭାଗକୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଭା ପରିବ୍ୟାପ୍ତ । ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ତଥାପି ସକ୍ରିୟ । ତାହାହିଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରେରଣା ।

ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର : ମୁଁ ଅଳ୍ପାହାରୀ । ସାଧାରଣତଃ ଘର ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ । ସକାଳେ ଚା’, ପାଉଁରୁଟି, ଅଣ୍ଡା, ଇଡ଼ଲି ପରି ଅଳ୍ପ ଜଳଖିଆ କରେ । ଖରାବେଳେ ମାଛ ବା ମାଂସ ତା ସହିତ ଖଣ୍ଡେ ରୁଟି । ଚାରିଟାବେଳେ ଚା’ ଟିକେ ଟିଫିନ୍ । ରାତିରେ ସାଧାରଣତଃ ଚିକେନ୍ ସୁପ୍ ।

ମୁଁ ନିଜକୁ କୌଣସି ନିୟମିତ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ବାନ୍ଧି ରଖି ନାହିଁ । ପିଲାଦିନୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବାରୁ ଅନିଶ୍ଚିତ ଓ ଅନିୟମିତ ହୋଇଯାଇଛି ଜୀବନ । ଶୋଉ ଶୋଉ ପ୍ରାୟ ରାତି ୧୧ଟା ହୋଇଯାଏ । କାମ ଥିଲେ ଚଞ୍ଚଳ ଉଠେ ନ ହେଲେ ଡେରି ହୁଏ ।

ମୁଁ ଜଣେ chain smoker । ବୟସ ପ୍ରଭାବରୁ ଯଦିଓ ପରିମାଣ କମିଯାଇଛି ମାତ୍ର ଅଦ୍ୟାବଧି ଏ ଅଭ୍ୟାସ ମୋର ଅଛି । ମାତ୍ର ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏସବୁ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇ ନାହିଁ । କେବଳ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବାରୁ ଚଳତ୍‌ଶକ୍ତି କମିଯାଇଛି । ମୋର ସମସ୍ତ ମେଡିକାଲ ଚେକ୍‌ଅପ୍ ହୋଇଛି । ସେଥିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ହୃଦୟ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ବୃକ୍କ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ । ଆଇନମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ସମୟରେ ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଏହାର କାରଣ ଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଏ ଓ ଡାକ୍ତର ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ମୋର ସାଧାରଣ ଚେକ୍‌ଅପ୍ କରନ୍ତି । ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରଠାରୁ ଚଳତ୍‌ଶକ୍ତି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବହୁତ କମିଯାଇଛି । ଗୋଡ଼ପାଇଁ ଫିଜିଓଥେରାପି କରାଏ । ୱାକରରେ ଚଲାବୁଲା କରେ । ଏ ସମସ୍ତ କାମ ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଲୋଡ଼ା । କୋଠା ଉପର ଘରେ ରହୁଥିବାରୁ ଦିନରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତଳ ଉପର ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏ ମୋର ବ୍ୟାୟାମ । ମୁଁ ଚାଲିପାରେନା ମାତ୍ର ଠିଆ ହୋଇ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଷଣ ଦେଇପାରେ । ସଭାସମିତିକୁ ଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କଚେରି ଯାଏ । ଲୋକଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ୍ କରିବା, ଆଲୋଚନା କରିବା ଆଦି କାମରେ ପ୍ରାୟ ଷୋହଳ ଘଣ୍ଟା ଚାଲିଯାଏ । ମୁଁ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ କାମ କରେ, ପଇସା ପାଇଁ ନୁହେଁ । କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଯୋଗୁଁ ଜୀବନରେ ନିର୍ଜନତାକୁ କେବେ ଅନୁଭବ କରି ନାହିଁ । ଏକାକୀ ରହୁଥିବାରୁ ମୋ ମନରେ ଭୟ ନାହିଁ । ମୋ ମତରେ 'Life is a challenge face it bravely '.

ରୋଭର୍ସ ଷ୍ଟ୍ରୀଟ୍, କଟକ
ଫୋନ୍:୦୬୭୧-୨୬୧୯୬୨୮

୯୦ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧ ଏବେ ଗ୍ରାଜୁଏଟ୍

ବର୍ତ୍ତମାନ ତାଙ୍କ ବୟସ ୮୯ ବର୍ଷ । ଆଉ କିଛି ଦିନ ପରେ ତାଙ୍କୁ ୯୦ । ଯେଉଁ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ଗ୍ରାଜୁଏଟ୍ ହେବା ଦେଖିବା କଥା, ଆଉ କିଛି ଦିନ ପରେ ସେ ଗ୍ରାଜୁଏଟ୍ ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିବେ । ବିଶ୍ୱାସ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କଥାଟି ସତ । ବ୍ରିଟେନ୍‌ର ଉଲ୍‌ଭରହାମ୍ପଟନ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ସମାଜବିଜ୍ଞାନରେ ସମ୍ମାନ ସହ ଉଇଲିୟମ୍ କୁପର୍ ନାମକ ଏହି ବୃଦ୍ଧଜଣକ ଗ୍ରାଜୁଏସନ୍ କରୁଛନ୍ତି । 'ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ଯେତେବେଳେ କିଛି କାମ ନ ଥାଏ, ମଣିଷ ସେତେବେଳେ ଚୌକିରେ ବସି ଢୁଳାଇବା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କିଛି କରେ ନାହିଁ । ମୁଁ କିନ୍ତୁ ଏହି ବେକାର ସମୟକୁ କାମରେ ଲଗାଇବାକୁ ଚାହିଁ ପାଠ ପଢ଼ିଲି' ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଉଇଲିୟମ୍ । 'ଏହି ଡିଗ୍ରୀ ନେଇ କ'ଣ କରିବେ' ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନରେ ସେ କହିଥିଲେ ଯେ 'ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ମୋର କିଛି କାମରେ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ମୋ ପାଇଁ ସମୟ ବିତାଇବାର ଏକ ଭଲ ମାଧ୍ୟମ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ପ୍ରାଣନାଥ ଦାସ
(୮୩ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ଶ୍ରୀ ଦାସ (ଦେବବାବୁ) ଦରଜିସାହିର ଜଣେ ଶିକ୍ଷିତ ଜଣାଶୁଣା ବୟସ୍କ । ସେ ନବମ ଶ୍ରେଣୀରେ ବୃତ୍ତି ପାଇ କଟକ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଆଲ୍ ଡିପ୍ଲୋମା ସ୍କୁଲରେ ପାଠ ପଢୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭ ହେବାରୁ ସ୍କୁଲ ପାଠପଢ଼ା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା । ତା'ପରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୃତ୍ତିକୁ ଜୀବିକା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଜ ପରିବାରର ଭରଣପୋଷଣର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଶୀ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁଲାଉଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ସେ କର୍ମଠ । ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟକୁ ଭଗବତ୍ ସେବାରେ ଅତିବାହିତ କରୁଛନ୍ତି ।

ଦୀର୍ଘଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର: ମୁଁ ସସ୍ତ୍ରୀକ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ପାଖରେ ରହୁଛି । ସେ ତା'ର ପରିବାର ପୋଷି ଆମ ଦୁହିଁଙ୍କୁ ପୋଷିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡୁଛି । ମୋତେ ବି.ପି.ଏଲ୍. ଚାଉଳ ମିଳୁଛି । ଯେତେବେଳେ ଯାହା ମିଳିଲା ସନ୍ତୋଷରେ ଖାଉଛି । ସମୟ ସମୟରେ ଦିନେ ଓଳିଏ ଉପାସ ବି ରହିବାକୁ ପଡୁଛି । ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ କାହାକୁ କିପରି ମାଗିବାକୁ ହୁଏ । ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ କୃପାରୁ ମିଳିଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞ । ପ୍ରାୟତଃ ସକାଳଓଳି ବଜାରର ଇଡ୍‌ଲି, ବରା, ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ଭାତଡାଲି ଆଉ ଯାହା ହୋଇଥାଏ । ରାତିରେ ଦୁଇଟା ରୁଟି ଦୁଇ ଟଙ୍କାର ଛେନା । ମୁଁ ଛୋଟ ଥିଲାବେଳେ ଭଲ ଭଲ ଖାଉଥିଲି । ମୋର ଚେହେରା ମଧ୍ୟ ଭଲ ଥିଲା । ପ୍ରତିଦିନ ଆଗେ ପରଟା, ମାଛ ମାଂସ ଖାଉଥିଲି । ପ୍ରତିଦିନ ଦଉଡ଼ି ଦଉଡ଼ି ଚାନ୍ଦିନୀଚୌକରୁ ନରାଜ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଧୋଇବାକୁ ଯାଉଥିଲି । ପ୍ରତିଦିନ ୧୦ରୁ ୨୦ କି.ମି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇକେଲ ଚଳାଇ କାମକୁ ଯାଉଥିଲି । ୮୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ସାଇକେଲ ଚଳାଉଥିଲି । ଏଥିପାଇଁ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହରେ ଶକ୍ତି ଅଛି । କାମ କରିପାରୁଛି । ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବାରୁ ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇଛି । କୁଲେଇଲୋ ଯାଇ ଗୋଡ଼ ଭଲ କରିଛି । ମାତ୍ର ପୂର୍ବଭଳି ସାଇକେଲିଂ କରିବାକୁ ଡର ଲାଗୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାଲି ଚାଲି ଚାରିଆଡ଼େ ଯାଉଛି । ଏବେ ଥରେ ପଇସା ନ ଥିଲା, ଚାଲି ଚାଲି ରାଣୀହାଟ ଯାଇ ଭଉଣୀଠାରୁ ପଇସା ଆଣିଲି । ପ୍ରତିଦିନ ମନ୍ଦିରରେ ବସେ । ମନ୍ଦିର ଓଳା ଓଳି କରି ସଫା କରେ । ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନ କରେ । ମନରେ କିଛି ପୂରାଏ ନାହିଁ । ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖେ । ସେ ଯାହା ଚାହାନ୍ତି ତାହା ହିଁ ହୁଏ । ସେ ହିଁ ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ମନ କଥା ବୁଝନ୍ତି । କିଛି ଦୁଃଖ ପଡ଼ିଲେ ତାଙ୍କୁ ହିଁ କହେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୋ ପରିବାର ଓ ସମାଜ ବୟସ୍କ ହିସାବରେ ମୋତେ ସମ୍ମାନ କରେ। ମୋର ଏହାହିଁ ସନ୍ତୋଷ । ପରିବାରର ଅବସ୍ଥା ମୁଁ ଜାଣେ । କାହାକୁ କିଛି କୁହେ ନାହିଁ । ଯାହା ମିଳେ ଖାଇଦିଏ । ସାହିର ସମସ୍ତେ ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ମଝିରେ ମଝିରେ ହାତ ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ମନ୍ଦିରର ପୂଜକ ମଧ୍ୟ ମୋ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ।

ମୋର କୌଣସି ରୋଗ ନାହିଁ । ଭଗବାନ୍ଙ୍କର କୃପା । ଚାଳିଶିଆ ଚଷମା ଲଗାଉଥିଲି । ଦିନେ ହଠାତ୍ ମୋତେ ସବୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିନା ଚଷମାରେ ମୁଁ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରେ । ଯିବାଆସିବା କରୁଛି । ଏ ଭଗବାନ୍ଙ୍କର ଦୟା ନୁହେଁ ତ ଆଉ କ'ଣ ?

ମୋର କିଛି ଦୁଃଖ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଦରିଦ୍ରତା ମନକୁ ସମୟ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ଦିଏ । ମୋ ପରିବାରରେ କେହି ଏତେଦିନ ବଞ୍ଚି ନାହାନ୍ତି । ମୋର ଦୀର୍ଘଜୀବନ ତାଙ୍କରି ବରାଦ । ମୁଁ ଜାଣେ ସେ ଜନ୍ମ କରିଛନ୍ତି ତାଙ୍କରି ହାତରେ ମୋ ଜୀବନର ଚାବିକାଠି ।

ଦରଜି ସାହି, ଚାନ୍ଦିନୀଚୌକ, କଟକ-୭୫୩୦୦୨

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସେଥିରୁ କି ପ୍ରକାର ଉପକାର ମିଳେ ?

(କ) ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ ଆଦି ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାର ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଖାଇବ, ଚିନି ଏବଂ ମିଠା ଜିନିଷ ଅଳ୍ପ ଖାଇବ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ କର୍କଟ ରୋଗ ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ହୁଏ ।

(ଖ) ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ସମଗ୍ର କ୍ୟାଲୋରୀର ୨୦% ସ୍ନେହସାର ରହିବ ୨୦% ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ନେହସାର ରହିବ (unsaturated) । ଧମନୀର atherosclerosis ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଏ । ତେଣୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସପାଏ ।

(ଗ) ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ : ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଇବ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟର ପ୍ରତିରୋଧକ ଏବଂ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ଉପକାରୀ ।

(ଘ) ଅଳ୍ପ ସୋଡ଼ିୟମ୍ (ଲୁଣ) ଏବଂ ଅଧିକ ପଟାସିୟମ୍ ଖାଇବ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରତିରୋଧକ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ହେମନ୍ତ କିଶୋର ବଳ

ଜନ୍ମ: ୧.୧୧.୧୯୧୪ (୯୬ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବଳ ପଲ୍ଲୀକବି ନନ୍ଦକିଶୋର ବଳଙ୍କର ମଧ୍ୟମପୁତ୍ର । ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଆହ୍ୱାନରେ ସ୍ୱର୍ଗତ ବିନୋଦ କାନୁନ୍‌ଗୋ, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦ୍ୱିବେଦୀ ଓ ବିପିନ ବିହାରୀ ମହାନ୍ତି ପ୍ରଭୃତିଙ୍କ ସହିତ ୧୬ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସ୍କୁଲରୁ ବହିଷ୍କୃତ ହୋଇ ଲୁଣମରା ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ବିଲାତି ଲୁଗା ବର୍ଜନ, ଗଞ୍ଜେଇ ଅଫିମ ଦୋକାନ ପିକେଟିଂ, ପାଟନା କ୍ୟାମ୍ପ ଜେଲ୍‌ରେ ଛଅ ମାସରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦିନ କାରାବରଣ କରିଥିଲେ । ନିଜ ଗ୍ରାମ କୁହୁପୁର ଓ କଟକରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଚାର କଲେ । ସ୍ୱାଧୀନତା ପରେ ବି.ଏନ୍.ଆର.ରେ ସ୍ୱର୍ଗତ ଗୋଦାବରୀଶ ମିଶ୍ର ଓ ସ୍ୱର୍ଗତ ଜଗନ୍ନାଥ ପଲଟାସିଂହଙ୍କ ସହ ଓଡ଼ିଆ ଏମ୍ପଲୟିଜ୍ ଆସୋସିଏସନରେ ଯୋଗଦେଇ ଅନେକ ଓଡ଼ିଆଙ୍କୁ ରେଳବାଇ ଚାକିରିରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ । ୧୯୭୨ ମସିହାରୁ ଅବସର ନେଇ ନିଜ ପରିବାର ସହ ସସ୍ତ୍ରୀକ ନିଜ କଟକ ବାସଭବନରେ କାଳାତିପାତ କରୁଛନ୍ତି ।

ମୁଁ ମୋ ଘରେ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ପାଖରେ ସସ୍ତ୍ରୀକ ରହୁଅଛି । ମାସକୁ ପ୍ରାୟ ୧୧,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପେନ୍‌ସନ୍ ବାବଦକୁ ପାଏ । ଆମ ଘରେ ସମସ୍ତେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ । ପ୍ରାୟ ଅଶୀରୁ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିଥିଲେ ।

ପ୍ରାୟ ପଚାଶ ବର୍ଷ ହେବ ମାଛ, ମାଂସ, ପିଆଜ, ରସୁଣ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଓଡ଼ିଆ ଘରର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ ।

ମୋ ଜୀବନ କର୍ମମୟ । ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ଓ ଜେଲ ଜୀବନ । ତା'ପରେ ରେଳବାଇ ଚାକିରି, ସମାଜର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସଭାସମିତି । ଶେଷ ଜୀବନରେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ଗୋ-ସେବା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ଅନାଇ ରହିଛି କୌଣସି ଲୋକ ବିପଦରେ ପଡ଼ିଲେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଅସୁସ୍ଥତା ହେତୁ ପ୍ରାୟ ଛଅ ଆଠ ମାସ ହେବ ବାହାରକୁ ଯାଇପାରୁ ନାହିଁ । ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ହରିନାମ ମୋର ସାହାରା । ମଝିରେ ମଝିରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରେ । ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ହେବ କାନକୁ ଶୁଭୁ ନାହିଁ । ଯନ୍ତ୍ର ଲଗାଉଥିଲି । ଦୁଇ ବର୍ଷ ହେବ ଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ ନାହିଁ । ବୟସ ପ୍ରଭାବରୁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିଲା । ଛଅମାସ ହେବ କ୍ୟାଥେଟର ଲଗାଇବାକୁ ପଡୁଛି । ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇଛି । ଭାବୁଛି କିଛି ଦିନ ପରେ ଏ ଅସୁବିଧା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ଭକ୍ତିପରାୟଣା । ତାଙ୍କୁ ୭୭ ବର୍ଷ ବୟସ । ସେ ମୋ ସେବାରେ ବହୁତ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି । ମୋର ପୁଅ,ଝିଅ, ବୋହୂ, ଜ୍ୱାଇଁ ମଧ୍ୟ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ସବୁ ସମୟରେ ମୋତେ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ ।

ପ୍ରାୟ ସର୍ବଦା ହରିନାମ ସ୍ମରଣ ଓ ଜପ କରେ । ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ସ୍ମରଣ, ଭଜନ,ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ନାମକୀର୍ତ୍ତନ ମୋର ମନକୁ ଆନନ୍ଦରେ ଭରିଦିଏ । 'ସଂସାରେ ଥିବ ଯେତେ ଦିନ ଆନନ୍ଦ କରୁଥିବ ମନ' ।

ଷ୍ଟୋନି ରୋଡ୍, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ କଣ୍ଡୁରୀ ଚରଣ ଜେନା

ଜନ୍ମ: ୨୧.୧୨.୧୯୨୨ (୮୫ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: *ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଶ୍ରୀ ଜେନା, ଉତ୍କଳ ଜ୍ୟୋତି ସମ୍ମାନରେ ବିଭୂଷିତ ହୋଇଛନ୍ତି । କଟକର ପୁରୁଷୋତ୍ତମପୁର ଗ୍ରାମରେ ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ । ଚାଟଶାଳୀ ପାଠ ଛାଡ଼ି କଟକ ଆସିଥିଲେ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଭାଷଣ ଶୁଣିବାକୁ । ତାଙ୍କ ଲେଖା ପଢ଼ାରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଦେଖି ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ମୋତିଲାଲ ପଣ୍ଡିତଙ୍କ ଜମିବାଡ଼ି ବୁଝାଶୁଣା କରିବାପାଇଁ ନିଯୋଜିତ କରିଥିଲେ । ସେଠାରେ ସେ ବହୁ ନେତାଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଆସିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭଗବତ୍ ସେବା ଓ ଜନସେବାରେ ନିଜର ଅବଶିଷ୍ଟ ଜୀବନ କଟାଇବାର ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଚଳଚଞ୍ଚଳ । ଚାଲନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ମୁଖରୁ ଜାଣିବା ତାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନର ରହସ୍ୟ –*

ମୁଁ ସସ୍ତ୍ରୀକ ମୋତିବାବୁ ଦେଇଥିବା ଚାନ୍ଦିନୀଚୌକ ଘରେ ରହୁଛି । ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ଭତ୍ତା ଏକହଜାର ଟଙ୍କା ପାଉଛି । ଗାଁ ଜମିବାଡ଼ିରୁ ଭଲ ଆୟ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଆମେ କାହା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନୋହୁଁ । ଏ ଭଗବାନଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ।

ମୁଁ ମୋ ପିତାମାତାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ସନ୍ତାନ । ଉଭୟ ୯୦ ବର୍ଷ ଉପରେ ବଞ୍ଚିଥିଲେ । ଆମ ଜିନ୍‌ର ଏ ଗୁଣ । ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁନା ଘୋରା ମୋତେ ଚଟା ଯାଉଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ମୋତେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ରାତି ସାଢ଼େ ଚାରିଟାରେ ଉଠେ । ଦଣ୍ଡବୈଠକ କରେ । ଠିକ୍ ପାଞ୍ଚଟାରେ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ଆସି ସମସ୍ତଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଭଜନ ଗାଇ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଉଠାଏ । ତାପରେ ଘରକୁ ଆସି ଚା' ଖାଇ ଗାଧୋଇ ପାଧୋଇ ଫୁଲ ତୋଳେ । ରେଡିଓରୁ ଭାଗବତ ଶୁଣେ । ଗୀତା ପଢ଼େ । ଭଗବତୀ ମନ୍ଦିରରୁ ଅଷ୍ଟଶମ୍ଭୁ ମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଦେବଦେବୀଙ୍କୁ ଫୁଲ ଦିଏ । ସାଢ଼େ ଆଠଟାରେ ଜଳଖିଆ ଖାଏ । ଚା', ଚୁଡ଼ାଭଜା, ମୁଢ଼ି ମାଡ଼ିରେ ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଖାଏ ! ଖରାବେଳେ ରୁଟି ଡାଲମା,ଶାଗ । ଉପର ଓଳି ବିନା ଦୁଧ ଚା' ସେଥିରେ ତେଜପତ୍ର, ଅଦା, ଲେମ୍ବୁ ଦେଇ ଖାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟାପୂର୍ବରୁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ଦୁଇଟା ରୁଟି ଖାଇଦିଏ । ଦିନରେ ଛଅ ସାତ କପ୍ ଚା' ହୋଇଯାଏ । ଦୁଇ ଥର ଖାଇବା ପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଗୁଣ୍ଡିପାନ ଖାଏ, ଝାଡ଼ା ହେବାପାଇଁ ।

ମୁଁ ଯୁବକ ଥିବାବେଳେ ଡେରାଡୁନ୍ ଚାଉଳ ଭାତ ଓ ଘିଅରେ ମାଂସ ଖାଉଥିଲି । ମୋଟା ହୋଇ ପେଟ ବାହାରି ଯାଇଥିଲା । ଆଣ୍ଠୁ ଦରଜ ହେଲା । କବିରାଜ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଦେଖାଇବାରୁ ସେ କହିଲେ ଭାତ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ମୁଁ ତେତିଶ ବର୍ଷ ହେବ ଭାତ ଖାଉ ନାହିଁ । ରାଜା ଘରେ ଥିଲି, ଦେଖିଛି ଚିକ୍କଣ ଚିକ୍କଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହୁଏ । ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ସେମାନେ କଲରା ଚୋପା ଖାଇ ଶସକୁ ଅନ୍ୟକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଗାନ୍ଧିଜୀ କହନ୍ତି ପରିବାରୁ ଚୋପା ନ ଛଡ଼ାଇ ଖାଇବା ପାଇଁ । ମୁଗଡାଲି ନ ଧୋଇ ଖାଇବା ପାଇଁ । ସେସବୁ ଭଲ ନ ଲାଗିଲେ ବି ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଦେହକୁ ଉପକାରୀ । ମୁଁ ଗାଁରୁ ଏକ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ମୁଗ ଆଣି ନ ଧୋଇ ଖାଏ । ଯାହା ବାଇ କରେ ନାହିଁ । ଚୋପା ଲଗା ପରିବା, ନ ଧୁଆ ଡାଲିର ଡାଲମାକୁ ଘରେ କେହି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ମୁଁ ନିଜେ ରାନ୍ଧି ଖାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କୋଶଳା, କାନିସିରି, ଯାହା ଦେଶୀ ଶାଗ ମିଳେ ବି ଖାଏ । ଆଜିକାଲି ମାଛ,ମାଂସ ଦେହରେ ଯାଉ ନାହିଁ । ନଈ ମାଛ ହେଲେ ଅଳ୍ପ ଖାଉଛି । ପ୍ରାୟତଃ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ । ସାଇବାବାଙ୍କ ଆଶ୍ରମ ଯାଇଥିଲି, ଦେଖିଲି ସମସ୍ତେ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଉଛନ୍ତି । ମୁଁ ଦେଖୁଛି ସନ୍ଧ୍ୟାପୂର୍ବରୁ ଖାଇଲେ ଦେହ ଅଧିକ ଭଲ ରହୁଛି । ମୋର କୌଣସି ରୋଗ ନାହିଁ । ମୁଁ ଦେଖିପାରୁଛି, ଶୁଣିପାରୁଛି । ଚାରିଆଡ଼େ ଯା ଆସ କରିପାରୁଛି । ଯୁବକ ଥିବାବେଳେ ସବୁବେଳେ ଥଣ୍ଡା ଦହି ଲସି ପିଇବାରୁ ବଳ ଥାଉ ଥାଉ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ାକ ପଡ଼ିଗଲା । ନ ହେଲେ କିଛି ରୋଗ ନାହିଁ ।

ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ସାଇକେଲରେ କଟେରି ଯାଏ । ସେଠାରେ କେସ୍ କଥା ବୁଝାବୁଝି କରେ । ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀମାନଙ୍କର ମିଟିଂକୁ ଯାଏ । ଏ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ବସରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯିବି ମିଟିଂ ପାଇଁ । ଗାଁକୁ ଯାଇ ଜମିବାଡ଼ି କଥା ବୁଝେ । ବିଭିନ୍ନ ଟ୍ରଷ୍ଟିରେ ମେମ୍ବର ଅଛି ସେସବୁ କଥା ବି ବୁଝେ । ଭାବୁଛି ଗୋପାଳପୁରରେ ଏକ ଜରାଶ୍ରମ କରିବାପାଇଁ ।

ଆମ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ଭଲ । ସେ ଦେଖିବାକୁ ବି ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର । ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ମୋ ମନ ଆନନ୍ଦରେ ଭରିଯାଏ । ଭାବୁଛି ଏଥର ସ୍ତ୍ରୀକୁ ନେଇ ତୀର୍ଥ କରିବାକୁ ଯିବି । ମୁଁ ଏକୁଟିଆ ସବୁ ତୀର୍ଥ କରିସାରିଛି । ମାତ୍ର ସ୍ତ୍ରୀକୁ ନେଇ ନ ଗଲେ ପୁଣ୍ୟ ମିଳେନି ।

ମୁଁ କାହାର କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ । ଯାହା ପାପ ବୋଲି ଜାଣିଛି କରେ ନାହିଁ । ଯାହାଯୋଗୁଁ ମୋତେ ମନସ୍ତାପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମୁଁ ଭଲରେ ଅଛି । ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଆହୁରି ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିବି ।

ଗ୍ରାମ - ପୁରୁଷୋତ୍ତମପୁର,ପୋଷ୍ଟ - ଗବଦତ୍ତ,
ଥାନା - ସଦର, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା

(୮୨ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ଶ୍ରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ଶିଳ୍ପ ସଂପ୍ରଦାୟର ଜଣେ ଜଣାଶୁଣା ବୟସ୍କ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାନଦୋକାନ କହିଲେ ତାଙ୍କୁ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ସମସ୍ତେ ଚିହ୍ନନ୍ତି । ସେ ଜଣେ ମଲ୍ଲ । ନେସନାଲ ଖେଳି ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ । ସେ ମଲ୍ଲଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିଲେ । ରାଧାଗୋବିନ୍ଦ କ୍ଲବ୍ ତରଫରୁ ଡିଷ୍ଟ୍ରିକ୍ଟ ଫୁଟବଲ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳୁଥିଲେ । କ୍ୟାରମ୍‌ରେ ବହୁଥର କଟକ ଚମ୍ପିୟାନ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କର ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ କର୍ମମୟ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କହନ୍ତି –

ମୁଁ ପରିବାର ସହ ରହୁଛି। ମୋର ଏଗାରଟି ପିଲା । ଛଅଜଣ ବାହା ହୋଇସାରିଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଝିଅ ଓ ଚାରୋଟି ପୁଅ ଅଛନ୍ତି । ମୋ ପାନଦୋକାନରୁ ଭଲ ଇନ୍‌କମ୍ ହୁଏ । ପ୍ରାୟ ଦିନକୁ ଦୁଇଶହ ପାଖାପାଖି । ମୁଁ ଘର ଚଳାଏ ।

ସକାଳ ପାଞ୍ଚଟାରୁ ଉଠି ବାଡ଼ିଟିଏ ଧରି ନଈକୁ ଗାଧୋଇ ଆସେ । ଆସିଲାବେଳେ ଅଷ୍ଟଶମ୍ଭୁ ମନ୍ଦିରରେ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରି ଘରକୁ ଫେରେ । ଘରେ ଚୁଡ଼ାକଦଳୀ ବା ଚୁଡ଼ାଖିରି ଖାଇ ସକାଳ ୭ଟା ସୁଦ୍ଧା ଦୋକାନ ଖୋଲିବାକୁ ଚାଲିଆସେ । ସାଢ଼େ ଏଗାରଟା ବେଳେ ଭୋକ ଲାଗିଲେ ବଜାରରୁ ମଗାଇ ଜଳଖିଆ ଖାଏ । ମଝିରେ ଟିକିଏ ପେପର ଦେଖିଦିଏ । ଦୋକାନରେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଦେଖାସାକ୍ଷାତ୍ ହୁଏ । ଦିନ ଦୁଇଟା ବେଳେ ଦୋକାନରୁ ସାଇକେଲ୍‌ରେ ଫେରେ । ଭାତ, ଡାଲି ଆଉ ଯାହା ହୋଇଥାଏ ଖାଏ । ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇ ତିନିଥର ଆମିଷ ହୁଏ। ମୁଁ ଖରାବେଳେ ଶୁଏ ନାହିଁ । ସାଇକେଲରେ ଜଟି ପଣ୍ଡା ଦେଉଳକୁ ଯାଇ ତାସ ଖେଳେ । ୫ଟା ବେଳେ ସିଧା ଦୋକାନକୁ ଯାଏ । ସେଠାରେ ମୁଢ଼ି, ପିଆଜି ବଜାରରୁ ମଗାଇ ଖାଏ । ଦଶଟା ଏଗାରଟା ସୁଦ୍ଧା ଦୋକାନ ବନ୍ଦ କରି ଘରକୁ ଫେରେ । ରାତିରେ ରୁଟି କ୍ଷୀର ଖାଇ ଶୋଇଯାଏ । ଦିନ ଭିତରେ ଦଶରୁ ବାରଟି କଡ଼ାପାନ ଖାଇଦିଏ।

ମୋର ଦେହ ପ୍ରାୟ ସୁସ୍ଥ। ଏବେ ତ ଖୁସିରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ବୟାଳିଶ ମଉଜା ସାଇକେଲରେ ଯାଇଥିଲି । ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର କି.ମି. ହେବ । ଦିନରେ ଆଖିକୁ ସବୁ ଦିଶୁଛି । ମାତ୍ର ରାତ୍ରିରେ ଛୋଟ ଅକ୍ଷର ଦିଶୁ ନାହିଁ । ଚଉଷଠି ବର୍ଷ ବୟସରେ ଗୋଡ଼କୁ ମାଙ୍କଡ଼ କାମୁଡ଼ି ଦେଇଥିଲା । ଶିର ଛିଣ୍ଡିଗଲା । ସେଇଥିପାଇଁ ଚାଲିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି । ବହୁ ସମୟ ବସି ରହୁଥିବାରୁ ଶରୀର ନଇଁ ଯାଉଛି । ନ ହେଲେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ ।

ମୁଁ ଛୋଟବେଳୁ ମଲ୍ଲକୁସ୍ତି କରିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ନଈରେ ଦୌଡ଼ୁଥିଲି । ଫୁଟବଲ ଖେଳୁଥିଲି । ମୁଁ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥ ଥିଲି । ମାଙ୍କଡ଼ କାମୁଡ଼ି ଦେବାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦେହଟା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଉଛି । ମୋ ବାପା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଅଶୀ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଥିଲେ ।

ସମସ୍ତେ ପଚାରନ୍ତି ମୁଁ କିପରି ଏତେ ସମୟ ଦୋକାନରେ ବସି ଥକି ପଡ଼ୁନି । ସତରେ ମୋତେ କେବେ ବି ଥକା ଲାଗେନି ।

ମୋର ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ ଭଲ । ସାଙ୍ଗସାଥିମାନେ ସୁବିଧା ଅସୁବିଧାବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସମ୍ମାନ ବି କରନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବାହା କରାଇବାର ଅଛି। ମୁଁ କାମରେ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତ । ଏଥିପାଇଁ ମୋର ଅନ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ସମୟ ନାହିଁ ।

ବଣିଆସାହି, ଉଚ୍ଚପଡ଼ା, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ପହଲି ପଣ୍ଡା

ଜନ୍ମ: ୧୯୨୩ (୮୪ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଶ୍ରୀ ପଣ୍ଡା ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁରର ଏକ ଗରିବ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଟାଇଫଏଡ୍, ଟିଟାନସ୍ ପରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଚାଲିଯିବା ପରେ ଏକାକୀ ସମାଜରେ ଦଳିତ ହୋଇ କିଛି ବର୍ଷ ଜୀବନ କଟାଇବା ପରେ ୧୯୪୨ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ସହ ଏରସମା ଥାନାପୋଡ଼ିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ୧୯୪୩ ମସିହାରେ ଭଗବତୀ ଚରଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ପାର୍ଟିରେ ଯୋଗଦେଲେ । ଜାନୁଆରୀ ପଚିଶରେ ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀ, ସାବିତ୍ରୀ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସହ କାରାବରଣ କଲେ । ଜେଲରେ ଅନଶନ, ଜମିଦାରଙ୍କ ଅତ୍ୟାଚାର ବିରୋଧରେ ବାରମ୍ବାର ଆନ୍ଦୋଳନ କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ କଟକସ୍ଥିତ ନିଜ ବାସଭବନରେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଛନ୍ତି ।

ମୁଁ ୨୦୦୨ ମସିହାରୁ ୯୦୦ଟଙ୍କା ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଭତ୍ତା ପାଉଛି । ତା ସହିତ ଘରଭଡ଼ା ବାବଦକୁ ୧୦୦୦ ଟଙ୍କା ପାଏ । ପୁଅ ବୋହୂ,ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ପାଖରେ ରହୁଛି । ପ୍ରାୟତଃ ମାସକୁ ୬୦୦ଟଙ୍କା ଔଷଧ ବାବଦକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥି ପରୀକ୍ଷା କରି ଡାକ୍ତର ଅପରେସନ ପାଇଁ କହୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଔଷଧ ଖାଇ ଭଲ ଅଛି । ବେଶି ଚଲାବୁଲା କଲେ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହୁଏ । ବିଶଲ୍ୟକରଣୀ ଘଷି କାମ ଚଳାଏ । ପେଟ ଗ୍ୟାସ ଓ ଝାଡ଼ା ହେବାପାଇଁ ମିଝିରେ ମଝିରେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ ।

ମୋର ଖାଦ୍ୟପେୟ ସାଦାସିଧା । ସକାଳୁ ଦୁଇଥର ଚା', ଚୁଡ଼ା, ମୁଢ଼ି, କ୍ଷୀର ଚକଟି ଖାଏ । ଖରାବେଳେ ଘରେ ଯାହା ହେଲା, ରାତିରେ ରୁଟି, ସନ୍ତୁଳା । ପୂର୍ବରୁ ମାଛମାଂସ ଖାଉଥିଲି ଏବେ ପ୍ରାୟ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ମୋର ନାହିଁ ।

ମୁଁ କୌଣସି ବିଶେଷ ବ୍ୟାୟାମ କରେ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଦୁଇ କିଲୋମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଲାବୁଲା କରେ । ମୋର ନିଜ କାମ ଛଡ଼ା,ପାର୍ଟି ଅଫିସ ମିଟିଙ୍ଗକୁ ଯାଏ । ମୋର ଗୋଟିଏ ନାତି ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର । ତାର ସେବାଯତ୍ନ କରେ । ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କର ଏ ସୃଷ୍ଟିକୁ ଅବହେଳା କରିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ । ଗାଁ ଜମିବାଡ଼ି ବୁଝିବାକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଯାଏ । ଖରାଦିନେ ସମସ୍ତେ ଅଫିସ ଗଲେ ମୁଁ ଘର ଜଗେ । ସକାଳୁ ଉଠି ନିଜେ ଚା' କରି ଖାଇଦିଏ । ପରିବାର ଉପରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନୁହେଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଖବରକାଗଜ ପଢ଼ିବା, ନିଉଜ ଦେଖିବା, ଘରକାମ ଓ ସାଙ୍ଗସାଥି ଚିହ୍ନା ଲୋକଙ୍କ ସହ ଫୋନ ମାଧ୍ୟମରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ ।

ପ୍ରାୟତଃ ସକାଳ ୫ଟାରୁ ଉଠେ ଓ ରାତି ଏଗାରଟା ଭିତରେ ଶୋଇପଡ଼େ । କୌଣସି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବିବ୍ରତ ହୁଏ ନାହିଁ । ମୋର ଧାରଣା This is reality. ମୋର ଧୈର୍ଯ୍ୟ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବହୁତ । ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଡର ନାହିଁ । ଜାତି ଧର୍ମର ବନ୍ଧନ ମୋର ନାହିଁ । ପରିବାରରେ କେହି ମୋ ପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା କଲେ ସେସବୁକୁ ଉପେକ୍ଷା କରେ । ମୋର ସର୍ବନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ହିଁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । କାର୍ଲମାର୍କ୍ସ ଓ ଲେନିନ୍‌ଙ୍କ ବାସ୍ତବବାଦୀ ଦର୍ଶନ ମୋ ମନକୁ ଅଦ୍ୟାବଧି ସୁଦୃଢ଼ କରି ଆସିଅଛି ।

ଦରଜି ସାହି

ଚାନ୍ଦିନୀଚୌକ, କଟକ - ୭୫୩୦୦୨

ସହରାଞ୍ଚଳରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ସମସ୍ୟା

ଇଣ୍ଟରନେସ୍‌ନାଲ୍ ହେରାଲ୍ଡ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନରେ ପ୍ରକାଶିତ ସର୍ଭେ ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତର ଲୋକସଂଖ୍ୟାର ୭.୯% ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ । ଜାପାନ ଓ ଜର୍ମାନୀରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଓ ସମସ୍ୟା ପ୍ରାୟ ସମପରିମାଣ ଓ ସମପ୍ରକାରର ।

ସମାଜରେ ପୂର୍ବରେ ଥିବା ଯୌଥ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ପରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା(Joint of Expanded Family System) ପ୍ରାୟତଃ ଲୋପ ପାଇଗଲାଣି । ସହରାଞ୍ଚଳ ଜୀବନଯାପନ ଗତିଶୀଳ ହୋଇଗଲାଣି । ପୁରୁଣା ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବ, ତାର ରୂପରେଖ ସ୍ଥିର ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ମେଟ୍ରୋମାନଙ୍କରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସେବା ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ବୟସ୍କମାନେ କେବଳ ରହିବା ଘରକୁ ଗ୍ୟାସ ସିଲିଣ୍ଡର ଆଣିବ କିଏ ? ଟେଲିଫୋନ୍ ରିଙ୍ଗ୍ ହେଲେ ଧରିବ କିଏ ? ଡୋର୍‌ବେଲ୍‌କୁ କିଏ ଆବାଜ୍ କରିବ ? ମେଟ୍ରୋମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି । ଗହଳି ଟ୍ରେନ୍ ଓ ମେଟ୍ରୋ ଟେନ୍‌ରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ନେବା ଆଣିବା ହେଉ ନାହିଁ । ସେ ମଧ୍ୟ ଭିଡ଼ ଭିତରେ ଠିଆ ହୋଇଯିବା କଷ୍ଟଦାୟକ । ତେଣୁ ଅଟୋରିକ୍‌ସା ଭଡ଼ା କରାଯାଏ । ଜରାଶିବିର ସବୁ ସମାଧାନ କରିପାରି ନ ଥାଏ । ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ କେବଳ ଯେଉଁ ଘରେ ବାସ କରନ୍ତି, ସେଠାକୁ ଉନ୍ନତ ଗୃହ ସେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏଭଳି ଭିତ୍ତିଭୂମି ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଉଚିତ ଯେ ଯାହାକି ବୟସ୍କ ଓ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ତାଲିମ୍‌ପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

କେତେକ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସୈନିକ ଓ ସଂଗଠନ ନର୍ସିଂ ଆଡ଼ରିଲ୍ ଓ ଚାକରାଣୀ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ସହାୟତା ପାଇଁ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛନ୍ତି ।

ବୟସ୍କଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଜାତୀୟ ନୀତି ପ୍ରଣୟନର ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖାଦେଇଛି । ପିତାମାତା ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଯତ୍ନ ଓ ଚଳାଇନେବା ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିଲ୍ ପାର୍ଲାମେଣ୍ଟରେ ଆଗତ ହେବାକୁ ଯାଉଅଛି, ତାହାହିଁ ଏହାର ଅୟମାରମ୍ଭ ।

ରବିନାରାୟଣ ପାଣି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ବୃନ୍ଦାବନ ଚନ୍ଦ୍ର ରଥ

ଜନ୍ମ: ୩.୧୧.୧୯୨୫ (୮୨ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: *ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଶ୍ରୀ ରଥ ମହୋଦୟ ଏକାଧାରରେ ଜଣେ ସରଳ, ଅମାୟିକ, ମିଷ୍ଟଭାଷୀ, ଉଦାରଚେତା, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ, ସଂଗଠକ,କବି, ଗାଳ୍ପିକ, ନାଟ୍ୟକାର ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ଆନ୍ଦୋଳନର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରବକ୍ତା । ୧୯୪୨ ମସିହା ଭାରତଛାଡ଼ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ନିମାପଡ଼ାରେ ମୋହନ ଦାସ ଏବଂ ପଦ୍ମଚରଣ ସାମନ୍ତସିଂହାରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଥାନା ସାମ୍ନାରେ ହୋଇଥିବା ପିକେଟିଂରେ ପିକେଟିୟର୍ ହିସାବରେ ବୃନ୍ଦାବନବାବୁ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ସେ ବାନରସେନାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ ।* ବନ୍ୟା କବିତା, ମାତୃସ୍ମୃତି, ପୁଷ୍ପାଞ୍ଜଳି, ଗୀତାଭଜନ, ଅଗ୍ନିପରୀକ୍ଷା, ତୃଷିତମାୟା, ନାଟ୍ୟ ସମାଲୋଚନା ପରି ବହୁ କବିତା, ଗଳ୍ପ ଓ ସମାଲୋଚନାମୂଳକ ରଚନା ତାଙ୍କର କୃତି । କଳାକାରଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ୧୯୮୭ ମସିହାରେ ସେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ 'ଉତ୍କଳ କଳା ପରିଷଦ' । ଭାରତୀୟ ନାଟ୍ୟସଂଘର ଓଡ଼ିଶା ଶାଖା ଉତ୍କଳ ନାଟ୍ୟ ସଂଘର ସମ୍ପାଦକ ଭାବେ ୧୯୬୦ରୁ ୧୯୭୭ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି କ୍ଷୁଦ୍ର ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ଆନ୍ଦୋଳନର ମୁଖ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣଧାର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ବୃନ୍ଦାବନବାବୁ ଜଣେ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ତାଙ୍କର ଜୀବନ, ଇତିହାସ ଏକ ଅଲିଭା ଗାର । ଚାଲନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ମୁଖରୁ ଶୁଣିବା ତାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ କର୍ମମୟ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ।

ମୁଁ ପୁଅବୋହୂଙ୍କ ସହ ଜଏଣ୍ଟ ଫ୍ୟାମିଲିରେ ରହୁଛି । ମୁଁ ପେନ୍‌ସନ ପାଏ । ମୋର ଏ ଶରୀର ମନ୍ଦିରରେ ମନ ସାରଥି ଭଳି କାମ କରୁଛି । ଯାହାର ବଳ ଅଧିକ ସେହି ଦିଗକୁ ଘୋଡ଼ା ଘୋଷାରି ନେବ । ମନକଥା କେତେବେଳେ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରୁଛି କେତେବେଳେ ନାହିଁ । ମୁଁ ମନକୁ ସାହାରା ଦେଇ ଚାଲିଛି । ମୁଁ ଭାବେ ନିଶ୍ଚୟ କରିବି ।

ସମସ୍ତେ ମୋତେ ଦେଖିଲେ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି । ମୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେଖି ଖୁସି ହୁଏ । ମନର ସାଂସ୍କୃତିକ ଜଗତ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଥିବାରୁ ମନ ଅସ୍ଥିର ହୁଏ ନାହିଁ । ମନ ସମାଜ ସହ ତାଳ ଦେଇ ଚାଲିଥାଏ । ଦୁଇ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମାରୁତି ମଣ୍ଡପରେ ପିଲାମାନେ କହିଲେ ଏକ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ, କରିଦେଲି । ପ୍ରଥମ ପୁରସ୍କାର ପାଇଲି । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିଲା । ପ୍ରତିଦିନ ପିଲାଙ୍କ ମେଳରେ ବସେ । କବି ସମ୍ମିଳନୀକୁ ଯାଏ । କିଛି ଲେଖାଲେଖି କରେ । ପେପର ପଢ଼େ । ୪ରୁ ୫ କିଲୋମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଲାଚଲି କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୟସରେ କିଛି ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲି । କିନ୍ତୁ ମୋ ଗୁରୁ ଯେଉଁ ପଦ୍ମାସନ, ଶୀର୍ଷାସନ କଥା କହିଲେ କରିପାରିଲି ନାହିଁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସକାଳୁ ଚା', ବିସ୍କୁଟ, ତା'ପରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଦହି,ଗୁଡ଼ । ଖରାବେଳେ ଭାତ, ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଜଳଖିଆ ଓ ରାତ୍ରିରେ ରୁଟି, ସନ୍ତୁଳା ମୋର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ।

ଅର୍ଶ, ହାତ ଥରିବା, ଚାଲିବାରେ ଅସୁବିଧା ଆଦି ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ମୋ ଉପରେ ପଡ଼ିଛି । ବହୁ କଥା ଭୁଲି ଯାଉଛି । କାମରୁ ଉତ୍ସାହ କମି ଯାଉଛି । ଏସବୁ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହେବା ସହ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ସୁସ୍ଥ କର୍ମକ୍ଷମ ହୋଇ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ।

ଉତ୍କଳ କଳା ପରିଷଦ
ବୁଢ଼ୀ ଚଣ୍ଡୀ ଲେନ୍, ତୁଳସୀପୁର, କଟକ-୭୫୩୦୦୮

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ସୁବର୍ଣ୍ଣମଞ୍ଜରୀ ଦେବୀ

(୯୮ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ଶ୍ରୀମତୀ ସୁବର୍ଣ୍ଣମଞ୍ଜରୀ ଦେବୀ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଲୋକପ୍ରିୟ ସଂଗୀତଜ୍ଞ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ କରିବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ପିଲାଦିନେ ପିତୃଶୋକ, ପ୍ରୌଢ଼ ଅବସ୍ଥାରେ ପତି ଶୋକ ଓ ଶେଷ ଜୀବନରେ ପୁତ୍ର ଶୋକ ତାଙ୍କୁ ମ୍ରିୟମାଣ କରିଛି। ତା'ପରେ ସେ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଏବେ ବି ସେ ସତର୍କ । ଦିନରେ ଗୋଟିଏ ବେଳା ପୂରା ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ । ରାତ୍ରିରେ ଛେନା ୫୦ ଗ୍ରାମ । ସକାଳେ ଚା', ଚାରିଟା ବିସ୍କୁଟ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଶରୀର ପତଳା ଥିବାରୁ ଚଲାବୁଲା କରିପାରୁଛି । ଉପର ଘରେ ରହେ । ଦୁଇ ତିନିଥର ଯିବା ଆସିବା ହୁଏ । ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କୁ ଡାକୁଛି ମଲାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନ ହୁଏ । ବର୍ଷେ ହେବ ପୁଅ ମରିଗଲାଣି । ତା'ପରେ ବାହାରକୁ ଯିବା ଆସିବା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉ ନାହିଁ । ଆଖିକୁ ଦିଶୁ ନ ଥିବାରୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ବର୍ଷ ହେବ କାମ କରିବା ମଧ କମି ଯାଇଥିଲା । ତା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାୟ ରିକ୍‌ସାରେ ବାହାରକୁ ଯାଏ । ଜିନିଷପତ୍ର କିଣାକିଣି କରେ । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖେ । ପ୍ରାୟ ୭/୮ ବର୍ଷ ହେବ ଗାଁକୁ ଯିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲିଣି । ତା ପୂର୍ବରୁ ଗାଁକୁ ଯାଇ ଚାଷ ବାସ କଥା ବୁଝାବୁଝି କରୁଥିଲି । ପ୍ରାୟ ତିରିଶ ବର୍ଷ ହେବ ଘରର ରନ୍ଧାରନ୍ଧି କରିବା ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିଲି । ବୋହୂ ଆସିଲା, ତାକୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି ।

ଟି.ଭି. ଦେଖିପାରୁ ନାହିଁ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛି । ମୋ ନାତିର ପିଲା ସହ ଖେଳୁଛି । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଆସିଲେ ଭଲ ଲାଗୁଛି ଗପସପ କରିବା ପାଇଁ । ପେନସନ୍ ପାଉଛି। ପଇସା ଆଉ କଣ କରିବି । ନାତିନାତୁଣୀ ଯାହାର ଦରକାର ହୁଏ ଦେଇଦିଏ । ପଇସା କଣ ମଣିଷର ଅଭାବକୁ ପୂରଣ କରିପାରିବ । ପଇସା ମୋର କଣ ହେବ । ମୋର ସମସ୍ତେ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତୁ ।

ଏ ବର୍ଷ ଶ୍ୱାସ ବାହାରିଲା । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଇନ୍‌ହେଲର ନେବାକୁ ପଡୁଛି । ରକ୍ତଚାପ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପାଇଁ ଔଷଧ ଓ କିଛି ଭିଟାମିନ ଖାଇବାକୁ ପଡୁଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ମୃତ୍ୟୁ ଅପେକ୍ଷାରେ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ । ଏ ବୟସରେ ପୁତ୍ରଶୋକ ମୋତେ ମ୍ରିୟମାଣ କରିଛି। ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କୁ ଡାକୁଛି, ଏ ବୟସରେ ପାପ କରିବାର ସାହସ କରିପାରୁ ନାହିଁ ।

ଅକ୍ଷୟ ମହାନ୍ତି ଲେନ୍, ଶେଖବଜାର, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକ୍ତର ବଇଁଶୀ ସେନାପତି

ଜନ୍ମ: ୨୭.୦୭.୧୯୨୬ (୮୧ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ସେନାପତି କେବଳ ଜଣେ ସୁଦକ୍ଷ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ ନୁହନ୍ତି, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ମଧ୍ୟ । ୧୯୪୨ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଭାଗ ନେଇ କେତେଦିନ ପାଇଁ ଜେଲବରଣ କରିଥିଲେ । ପିଲାଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦିଆଗଲା । ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଶଲ୍ୟ ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାକୁ କୃତିତ୍ୱର ସହ ଚଳାଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରୁଛନ୍ତି । ନିଜର ବରିଷ୍ଠ ଅଭିଜ୍ଞତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଦେଶ ଦ୍ୱାରା ରାଜ୍ୟର ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରୁଛନ୍ତି ।

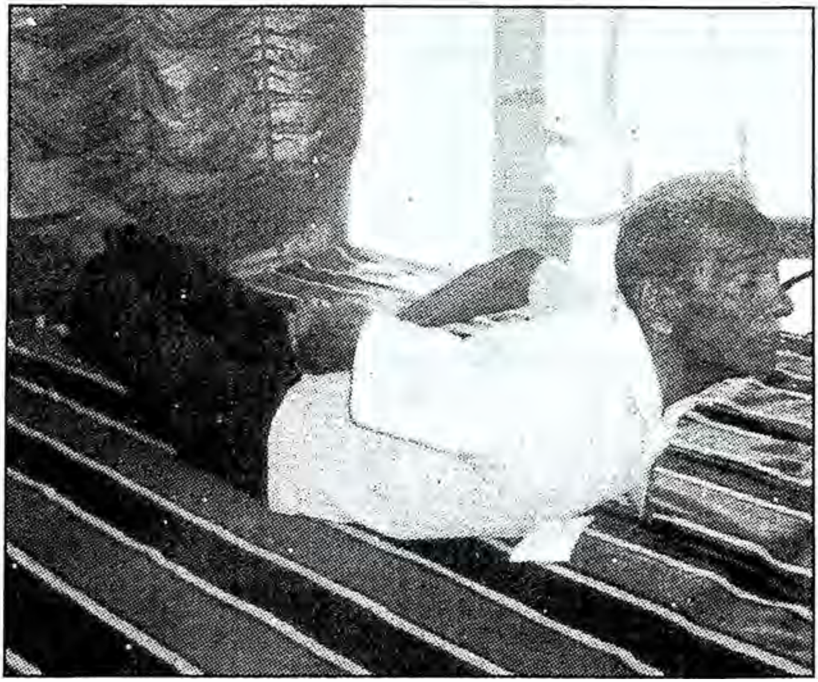
ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ କ୍ଲିନିକ୍‌କୁ ଯାଉଛି ଅଢ଼େଇ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ । ଏହା ମୋର ଆବଶ୍ୟକତା । ସେଥିରୁ କିଛି ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ ହେବା ସହିତ ସେଠାରେ ବହୁ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଚିହ୍ନାପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଦେଖା ହୋଇଥାଏ । ମନ ଭଲ ରହେ । ୬୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋର ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଖୁବ୍ ଭଲଭାବରେ ଚାଲିଥିଲା । ମାତ୍ର ବୟସଜନିତ ରୋଗ ପ୍ରଭାବରୁ ମୋର କ୍ଷମତା ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଗଲା । ବୟସ ଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ଅର୍ଥ ଅର୍ଜନ କରିଛି । ଆମେ ଏକାନ୍ନବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାରରେ ରହୁଥିଲୁ । ପ୍ରାୟ ୪୦ ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ଖର୍ଚ୍ଚ ବହନ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ମୁଁ ସେ ସମୟରେ ମୋର ଭବିଷ୍ୟତ୍ କଥା ଭାବି ନ ଥିଲି । କୌଣସି ଅର୍ଥ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖି ନାହିଁ । ମୋର ଦୁଇ ପୁଅ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଛାତ୍ର ଥିଲେ । ମୋର ସମୟ ଅଭାବରୁ ସେମାନେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଏଷ୍ଟାବ୍ଲିସ୍ ହୋଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଆଂଶିକ ଭାବେ ପରିବାରର ଭାର ମୋ ଉପରେ । ମୋର ଦୂରଦୃଷ୍ଟିର ଅଭାବ ଥିଲା । ଭାବୁଛି ଯାହା ଭାଗ୍ୟରେ ଲେଖାଅଛି । ତାହା କେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ମୁଁ ଶରୀର ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ନାହିଁ । ମୁଁ ଜଣେ ଚେନ୍‌ସ୍ମୋକ୍‌ର ଥିଲି । ଆଜମା ଓ ଆଲର୍ଜି ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍‌ରେ ଆଜି ପୀଡ଼ିତ । ଏହା ସହ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା କାରଣରୁ ରକ୍ତଚାପ ଓ ଡାଇବେଟିସ୍‌ରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲି । ଏ ସମସ୍ତ ମୋର ବଂଶଗତ ନ ଥିଲା । ମୋର ପିତାମାତା ନବେବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଥିଲେ । ବୟସ ପ୍ରଭାବରୁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ବୃଦ୍ଧି ଓ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛି । ଆଜମା ଯୋଗୁଁ ଅପରେସନ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଏ ସମସ୍ତ ଭାଗ୍ୟର ବିଡ଼ମ୍ବନା । ମୁଁ ପ୍ରାକ୍‌ଟିସ୍ କଲାବେଳେ ଭାବୁଥିଲି ମୋତେ କ'ଣ ରୋଗ ହେବ । ଏସବୁ ପ୍ରତି ମୁଁ ସଚେତନ ଥିଲି । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଐଶ୍ୱରୀୟ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାରେ ଲାଗିଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିଣତ ବୟସରେ ମୋର ଧାରଣା ଯେ, ଯାହା ଭାଗ୍ୟରେ ଲେଖାଅଛି ସେଇଆ ହିଁ ହେଉଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଁ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି କେବେ ବି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ନାହିଁ । ଯାହା ରନ୍ଧା ହୁଏ ସେଇଆ ଖାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ଘରର ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ବେଳେବେଳେ ପିଠା, ମିଠା, ଆଳୁ ପଡ଼ିଥିବା ତରକାରି ଖାଇବାକୁ ପଡୁଛି । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସେସବୁକୁ ଚଳାଇ ନେଉଛି । ସେଇଥିପାଇଁ ଡାଇବେଟିସ୍ କମୁ ନାହିଁ । ବାହାରକୁ ଚାଲିବାକୁ ଯାଇପାରୁ ନାହିଁ । ଘର ଭିତରେ ପ୍ରାୟ ଏକଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଲାବୁଲା କରୁଛି । ଠିଆ ଠିଆ କିଛି ସମୟ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କୁ ପୂଜା କରୁଛି । ବିଧିବଦ୍ଧ ପୂଜା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । କିଛି ସମୟ ଖବରକାଗଜ ପଢ଼େ । ଏକୁଟିଆ ରହିବା ଅପେକ୍ଷା ପରିବାର ଭିତରେ ଭଲରେ ଅଛି । ମୋ ବୋହୂମାନେ ଭଲ । ପତ୍ନୀ ସହ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ଭଲ । କେବଳ ଏତିକି ଯେ, ବହୁ ସମୟରେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ହେଉଛି । ଭାବୁଛି ବାପା ମା'ଙ୍କ ପରି ଅଧିକ ଦିନ ନ ବଞ୍ଚିଲେ ଭଲ । ମୁଁ ଡାକ୍ତର, ଭବିଷ୍ୟତ୍ ରୋଗବୈରାଗ ବିଷୟରେ ଆକଳନ କରିପାରୁଛି । ସେଥିପାଇଁ ମନରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଭୟ ଉଙ୍କି ମାରୁଛି । କିନ୍ତୁ କ'ଣ କରାଯିବ, ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମନକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ହେବ । ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶରୀରକୁ କର୍ମକ୍ଷମ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ମକରବା ସାହି, କଟକ, ଫୋନ ନଂ - ୨୪୧୯୦୮୪



Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ଚଉଧୁରୀ

ଜନ୍ମ:୨.୦୧.୧୯୨୫ (୮୨ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଚଉଧୁରୀ ବି.ଏସ୍‌ସି, ଏଲ.ଏଲ୍.ବି. ପାସ୍ କଲାପରେ ଚାକିରି ନ କରି ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ଏକ ନୂତନ ରାସ୍ତା ଦେଖାଇଲେ । ଓଡ଼ିଶା ସାଇଣ୍ଟିଫିକ୍ କମ୍ପାନୀ ତାଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି । ସେ ସମୟରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଜ୍ଞାନ ଉପକରଣକୁ ପୁରପଲ୍ଲୀର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇବାର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା ଓଡ଼ିଶା ସାଇଣ୍ଟିଫିକ୍ କମ୍ପାନୀ । ସେ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସିନେଟ ମେମ୍ବର ଥିଲେ । ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଶାନ୍ତି ସଂହତି ସମ୍ମିଳନୀରେ ଡଃ ରାଧାନାଥ ରଥ, ଶ୍ରୀମତୀ ମନୋରମା ମହାପାତ୍ର ଓ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ରାମଙ୍କ ସହ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୮ ବର୍ଷ ଶାନ୍ତି ଓ ସଂହତି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ସେ ପୃଥିବୀର ବହୁ ଦେଶ ଭ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଜଣେ ଭଲ ଖେଳାଳି । ପରିଣତ ବୟସରେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଜାଣିବା ତାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ । ଯାହା ତାଙ୍କୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରି ରଖିଛି ।

ମୋ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ, ଉତ୍ତମ ପରିବେଶ ଓ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ।

ମୁଁ ଆଜି ବି ସକାଳ ପାଞ୍ଚଟାରୁ ଉଠି ଅଢ଼େଇ କିଲୋମିଟର କୁକୁର ସହ ଚାଲୁଛି । ସାଇକେଲ, ସ୍କୁଟି ଗାଡ଼ି ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଚଳାଏ । ନିଜ କାମ ନିଜେ କରେ । ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ କରିଛି । ଦଶବର୍ଷ ଉତ୍କଳ ଭୀମ ପଦ୍ମଚରଣ ରାୟଙ୍କ ଜିମ୍ନାସିୟମ୍‌ରେ ବାର ଏକସରସାଇଜ୍ ଓ ଦଣ୍ଡବୈଠକ କରିଛି । ସେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ଶୁଦ୍ଧ ସୋରିଷ ତେଲ ମାଲିସ୍ କରୁଥିଲି । ଯାହା ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତ ରଖିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଚାରି କିଲୋମିଟର ଦୌଡୁଥିଲୁ । ବର୍ଷାଦିନେ ନଈରେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ କିଲୋମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ପହଁରୁଥିଲି । ମୋର ମନେଅଛି ମିହିର ସେନ୍‌ଙ୍କୁ ଆମେ ଜବରଦସ୍ତ ପହଁରିବା ପାଇଁ ବାଧ କରୁଥିଲୁ । ସେ ମନା କରୁଥିଲେ । ବହୁ ଦିନପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟେନିସ ବି ଖେଳିଥିଲୁ । ମୁଁ ପ୍ରାୟତଃ ଆଉଟ୍‌ଡୋର ଖେଳ ଖେଳେ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ କମିଯାଇଛି । ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ କମିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଚୁଡ଼ାଭଜା ସହ ପିଆଜ, ରସୁଣ କଟା ଓ କାଜୁ ବା ଚୀନାବାଦାମ ପକାଇ ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଖାଏ । ତିନି ଚାରୋଟି ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଇଛି । ଖରାବେଳେ ଭାତ, ସନ୍ତୁଳା, ତରକାରି, ଡାଲି । ସପ୍ତାହରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦୁଇ ତିନି ଥର ଆମିଷ । ରେଡମିଟ ଖାଇବା ବହୁଦିନରୁ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି । ରାତିରେ ରୁଟି ସନ୍ତୁଳା, ସାମାନ୍ୟ ଭଜା ଓ ଦହି ପିଆଜ ରସୁଣ ସହ ।

ପ୍ରତିଦିନ ସାତ ଆଠଟି କଡ଼ା ପାନ । ପାନ ମନର ମନୋଟନିକୁ ନଷ୍ଟ କରେ (Monotony of mind) । ଶ୍ୱାସରୋଗ ମୋର ଜନ୍ମଗତ । ବ୍ୟାୟାମ ଓ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିରହିଛି । ଆଖିକୁ ଦିଶିବା କମି ଆସିଲାଣି, ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଯୋଗୁଁ । ଛୋଟ ବଗିଚାଟିଏ କରିଛି ତା'ର ଯତ୍ନ ନେଉଛି । ପ୍ରତିଦିନ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବା ପାଇଁ ଯାଏ । ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ବହୁ ସମୟ ଗପସପ କରିଥାଏ । ମନଖୁସି ରହେ । ତିନି ବର୍ଷ ହେବ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଓହରି ଗଲିଣି । ମୋର ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଚିହ୍ନା ପରିଚିତ ଲୋକମାନେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଲେ ଯାଇ ମାନସିକ, ଆର୍ଥିକ ଯଥାସମ୍ଭବ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଭ୍ରମଣ ମୋର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ । ମୁଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଏ । ଭଲ ପରିବେଶ, ସେଠାରେ ମୋତେ ରହିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ପଢ଼ିବା ମୋର ଏକ ଅଭ୍ୟାସ । ମୁଁ ବହୁ ସମୟ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶରେ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘର ମନ୍ଦିରରେ ବସି ଧ୍ୟାନ କରେ । ଏହା ମୋ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ଦିଏ ।

କୁକୁର ଓ ଶୁଆ ମୋର ବଡ଼ ସାଥୀ । ମୁଁ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ କୁକୁରକୁ ନେଇଯାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ମୁଁ ନିଜେ ନିଏ । ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସୀ । ମନ କଥା ବୁଝନ୍ତି । ପରିବାରରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଉପଦେଶ ଦେବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ଆମମାନଙ୍କଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ସେମାନଙ୍କ ସହ ମୁଁ ମନଖୋଲି ମିଶେ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରେ । ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭବ କରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଅହଂକାର ଯୋଗୁଁ ନିଜକୁ ଅତି ବଡ଼ ମନେକରୁଛି ତାକୁ ବୃଥା ଉପଦେଶ ନ ଦେଇ ଖଣ୍ଡେ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ପୁସ୍ତକ ଦିଏ । ଯାହାକୁ ପଢ଼ିଲେ ନିଜ ତ୍ରୁଟିକୁ ନିଜେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ।

ମୁଁ ମୋ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ସର୍ବଦା ସଚେତନ ଓ ପ୍ରଯତ୍ନ କରେ ।

ହାଇକୋର୍ଟ ରୋଡ୍, କଟକ

ଫୋନ୍ ନଂ - ୨୬୦୯୭୭

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମହମ୍ମଦ ସବିର ସାହା

ଜନ୍ମ: ୧୬.୦୩.୧୯୨୯ (୭୭ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ଟେକ୍‌ଷ୍ଟାଇଲ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟିଙ୍ଗର ଜଣେ ପୁରୁଖା ଭଦ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି । ଯିଏ କି ଅଦ୍ୟାବଧି ଚେଷ୍ଟା କରି ଚାଲିଛନ୍ତି ଏକ ଟେକ୍‌ଷ୍ଟାଇଲ୍ ୟୁନିଟ୍ କରି, ଓଡ଼ିଶାର ଶିଳ୍ପକୁ ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ । ବିଫଳତା ତାଙ୍କୁ କବଳିତ କରିପାରି ନାହିଁ । ୧୯୯୧ ମସିହାରେ ଅଣସଂଗଠିତ ଶ୍ରମିକ କଲ୍ୟାଣ ସମିତି ଗଠନ କରି ସେମାନଙ୍କର ଦାବିକୁ ସରକାରଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ଚାଲନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଶୁଣିବା ତାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର କାହାଣୀ –

ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଇକେଲରେ ଚାରିଆଡ଼େ ଯିବାଆସିବା କରୁଛି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଉଛି । ମୋତେ ଝାପ୍‌ସା ଝାପ୍‌ସା ଦିଶେ, ଅନୁମାନ କରି ଚଳାଏ । ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ରଖି ଚାଲିଛି । କେତେବେଳେ କଣ ହୋଇଯାଇପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ବି ନାହିଁ ।

ମୁଁ ଜୀବନରେ ବହୁ ନୂତନ ଯୋଜନା କରିଛି । ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଛି । ଯୋଜନାକୁ ସଫଳ ରୂପ ଦେବାପାଇଁ । କାର୍ଯ୍ୟର ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଲାବେଳେ ସରକାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଭୁଲି ଯାଉଛନ୍ତି । ମୁଁ ବିଫଳ ହୋଇଛି । ମାତ୍ର ମନୋବଳ ଭାଙ୍ଗି ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ସଫଳ ଯୋଜନାର ଚିତ୍ର ଆଙ୍କି ଚାଲିଛି । ଏହାକୁ ରୂପ ଦେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଚାଲିଛି । ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମର ଦୀପ ଅଦ୍ୟାବଧି ଲିଭି ନାହିଁ ।

ମୁଁ ପିଲାଟି ବେଳୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧନ୍ଦାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କଲି । ସ୍କ୍ରେପେଣ୍ଟିଙ୍ଗ, କଣ୍ଟ୍ରାକ୍‌ଟ୍ରି, ଟେକ୍‌ଷ୍ଟାଇଲ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟିଙ୍ଗ ଆଦି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟବସାୟରେ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ ହୋଇଛି । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ନିୟମିତ ଜୀବନଧାରାକୁ ଜୀବନରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରି ନାହିଁ । ଏକାନ୍ନବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାର ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଦାୟିତ୍ୱର ଭାରକୁ ସମ୍ଭାଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ପରିବାର ଓ ନିଜକୁ ମଧ୍ୟ ଅବହେଳା କରିଛି । ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ସମ୍ପାଦିତ କରିପାରି ନ ଥିବାରୁ ପରିବାରର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଉପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବେଶି ହସ୍ତକ୍ଷେପ ନ କରି ସାମାନ୍ୟ ଦୂରେଇ ରହେ । ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନୁହେଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଦୁଇଟି ଝିଅ ବାହାଘର । ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ଅଛି । ଭଗବାନ ଅଛନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଦିନ ରାତି ଚାରିଟାରୁ ଉଠେ । ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ସକାଳ ଆଠଟା ନଅଟା ବେଳକୁ ଘରୁ ବାହାରିଆସେ । ସକାଳେ ଅଣ୍ଡାପୋଚ୍, ରୁଟି ନ ହେଲେ ରୁଟି ଆଳୁଭର୍ତ୍ତା । ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯାହା ମିଳିଲା । ପୂର୍ବରୁ ତିନିଟା ଚାରିଟା ଅଣ୍ଡା ଖାଉଥିଲି । ଆଜିକାଲି ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ କମି ଆସୁଛି । ଦୁଇ ପହରେ ଭାତ, ଡାଲି, ଦହିଚହ୍ଲା ଲଗାଇ ଯାହା ଇଚ୍ଛା ଖାଇଦିଏ । ମାଛ, ମାଂସ ମିଳିଲେ ଅଧିକ ଖାଇହୁଏ । ମୁଁ ମଝିରେ ମଝିରେ

Digitized by PPRACHIN, SOA

କମ୍ ପଇସା ଦେଇ କୁକୁଡ଼ା ମୁଣ୍ଡ ଓ ଛାଲି ଡ୍ରେସିଙ୍ଗ କରି ଆଣି ରାନ୍ଧେ । ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ । ଗୋମାଂସ ଇଦ୍‌କୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟଦିନ ଖାଏ ନାହିଁ । ମୂଳରୁ ହିନ୍ଦୁ ସମାଜରେ ରହିଲୁ । ଖାଇବା, ପିଇବା ସବୁ ସେମାନଙ୍କ ପରି ହୋଇଗଲା । ରାତିରେ ରୁଟି, ଅଣ୍ଡା, ଭଲ ଖାଇବା । ନ ମିଳିଲେ ଅଧାପେଟ ରହିବାକୁ ହୁଏ ।

ପାନ, ଚା', ସିଗାରେଟ୍ ମଧ୍ୟ ଖାଏ । ଅନୁଭବ କରୁଛି ଏ ସବୁ କିଛି କିଛି ଦିନ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଆଖିକୁ ଟିକେ ଭଲ ଦିଶୁଛି; ମାତ୍ର କଣ କରିବି ପୁଣି ଖାଇ ଦେଉଛି ।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, କୃମି, ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗତିରେ ବିଷମତା, ଆଖିକୁ ନ ଦିଶିବା ପରି କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧ ଖାଉଛି । ଏପରି ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚଳାଇ ନେଉଛି । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରତିଦିନ କଚିରି ଆସେ । ଜମିଜମା ବିକ୍ରିଖରିଦ କଥା ବୁଝାସୁଝା କରେ । କିଛି କଚିରି କାମ କରେ । କେତେବେଳେ କେମିତି ସପ୍ଲାଏ କାମ ମିଳିଗଲେ କରେ । ମୋର ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ କାମ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଆଶା ବି ରହିଛି କିଛି କରିବା ପାଇଁ । ସଂଘରେ କାମ କରୁଛି । ନୂଆ ନୂଆ ଚିନ୍ତାକୁ ସାକାର କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରୁଛି ।

ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ବେଶି ଭଲ ସଂପର୍କ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ ଭଲ । ସମୟ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ କିଛି ସମୟ କଟାଏ । ମୋ ମନରେ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ମରି ନାହିଁ । ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ଭାବୁଛି କିଛି କରିବା ପାଇଁ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ବି ରହିଛି । ମୁଁ କଷ୍ଟ ଓ ଦୁଃଖକୁ ଭୁଲିଯାଏ । ମନକୁ ଖୁସିରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ । ରେଡ଼ିଓ ଶୁଣେ । ଏହିପରି ସମୟ କଟିଯାଏ ।

ଜୀବନ ସରି ନାହିଁ । ଚାଲିବାକୁ ଅଛି ଅନେକ ।

ଓଲଡ୍ ଗୋରାକବର ଆଉଟ୍‌ପୋଷ୍ଟ ବିଲ୍‌ଡିଂ
ତୁଳସୀପୁର, ବିଡ଼ାନାସୀ, କଟକ

ହାତୀବାଡ଼ି ହେଲ୍‌ଥ ହୋମ୍‌ର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ''ଆତ୍ମାନଂ ମୋକ୍ଷାର୍ଥଂ ଜଗତ୍ ହିତାୟଚ୍'' ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜର ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଜଗତର ହିତ କର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ଏହି ବାଣୀ ମୋତେ ନୂତନ ଜୀବନ ଦେଇଛି । ମୋର ମାନବ ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହୋଇଛି ବୋଲି ସର୍ବଦା ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକ୍ତର ନିର୍ମଳ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ

ଜନ୍ମ: ୧୧.୧୧.୧୯୨୩ (୮୪ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ସର୍ବୋଦୟରେ ବିଶ୍ୱାସୀ ଡା.ଦାସଙ୍କ ଜନ୍ମ ଏକ ସାହିତ୍ୟପ୍ରେମୀ ଶିକ୍ଷିତ ସଂଭ୍ରାନ୍ତ ପରିବାରରେ । ସେ ତାଙ୍କ କର୍ମମୟ ଜୀବନରେ ବହୁ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛନ୍ତି, ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସତ୍ୟବାଦୀରେ ଶିକ୍ଷା, ତିନି ବର୍ଷ ରମାଦେବୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ କୋରାପୁଟ ଆଦିବାସୀ ସେବାରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ । ସ୍ୱାମୀ ବିରଜା ଦେବଙ୍କ (ରାମକୃଷ୍ଣ ଆଶ୍ରମ) ଦୀକ୍ଷା ଆଦି ତାଙ୍କ ସାଧାରଣ ଜୀବନକୁ ଏକ ସାଧକର ଜୀବନରେ ପରିଣତ କରିଛି । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶିକ୍ଷା ପରେ, ବୁର୍ଲାରେ ଡି.ଏମ୍.ଏସ୍.ଏମ. ଶିକ୍ଷା ଓ ପରେ ପରେ ଜୀବନକୁ ରୋଗୀ ସେବାରେ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଛନ୍ତି । ହାତୀବାଡ଼ୀ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ମେଡିକାଲ ଡିସ୍ପେନ୍ସରିରେ ମେଡିକାଲ ଅଫିସର ଓ ପରେ ପ୍ରାଇଭେଟ୍‌ରେ ୭ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇ ଆସୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ତାଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନାହିଁ । ନିଜ ଜୀବନର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ସପତ୍ନୀ ଓ ସୁପୁତ୍ରୀ ଡାକ୍ତର ନିବେଦିତାଙ୍କ ସହ ଏକ ସରଳ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଛନ୍ତି ।

ମୁଁ ଗାଁ ପାଖରେ ଚାକିରି କରିଥିଲି । ଗାଁରେ ରହୁଥିଲି । ବୟସ ହେବାରୁ ପରିବାରବର୍ଗ ଅଧିକ ସଚେତନ ହୋଇପଡ଼ିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଝିଅ ପାଖରେ ରହୁଛି । ମୁଁ ନିରୋଗୀ । ନିଜର ସବୁ କାମ ଚଳାଉଥିଲି । ଗାଁରେ ବୁଲିବାକୁ ଯାଉଥିଲି । ବୟସ ହେଲାଣି ଏକଥା ବିଚାର କରି ପରିବାର ଏସବୁକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ । ଏବେ ନିଜ ରୁମ୍‌ରେ ଥାଏ । ପଢ଼ାପଢ଼ି କରେ । ଏଠିକି ସେଠିକି ବୁଲିବାକୁ ଯାଏ । ଜାଣିଥିବା ହଳାସନ, ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି କରେ ।

ଘରର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ । ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ବିଶେଷତା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । କେବଳ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଟିକେ ନରମ ଖାଦ୍ୟ । ରୁଟିକୁ କ୍ଷୀରରେ ଭିଜାଇ ଦେଉଛି । ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କ୍ଷୀର ନ ହେଲେ ବର୍ଣ୍ଣଭିଟା ପିଉଛି । ପୂର୍ବରୁ ଚା' ପିଉଥିଲି । ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

ମୁଁ କେବେ ବି ମୋଟା ନ ଥିଲି । ମୋର ମନେଅଛି ହାତୀବାଡ଼ିରେ କାମ କରିବା ସମୟରେ ପଦଯାତ୍ରାରେ ଗାଁ ଗାଁ ବୁଲୁଥିଲୁ । ଚାକିରି କରିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଗାଡ଼ି ଘୋଡ଼ାର ବ୍ୟବହାର କମ୍ କରୁଥିଲି । ସର୍ବୋଦୟରେ ରମାଦେବୀ, ମାଳତୀ ଦେବୀ, ଗୋପବନ୍ଧୁ ଚୌଧୁରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲି । ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ମୋତେ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥିଲା । ସର୍ବନିମ୍ନ ପାର୍ଥିବ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲେ ସେମାନେ । ଖାଦ୍ୟପେୟ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ଖୁବ୍ କମ୍ । ପଦଯାତ୍ରା, ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବା,

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସକାଳ ପାଞ୍ଚଟାରେ ଉଠିବା, ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା, ଉପନିଷଦ୍ ଗୀତା ଆଦିକୁ ପଢ଼ିବା ଓ ବୁଝିବା, ସୂତାକାଟି ଖଦଡ଼ ପିନ୍ଧିବା ଆଦି ମୋତେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା । ଏସବୁକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରିଛି ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ରାମକୃଷ୍ଣ ମିଶନ ସଂପର୍କରେ ଆସିଲି । ଦୀକ୍ଷା ନେଲି । ଧ୍ୟାନଜପ ପ୍ରତିଦିନ କରୁଛି । ଚକ୍ର ଉପରେ ମନୋନିବେଶ । ମୂଳାଧାରରୁ ସହସ୍ରାର ଆଡ଼କୁ ମନୋନିବେଶ । ହୃଦୟ ଓ ସହସ୍ରାର ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ । ଏ ସାଧନା ମୋତେ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ଏହାକୁ ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରକାଶ କରିହେବ ନାହିଁ । ଧ୍ୟାନ ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ଆଲଟ୍ ରଖେ । ମନରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାକୁ ସ୍ଥାନ ଦିଏ ନାହିଁ । ମନେ ମନେ ଭାବେ ମୋର କୌଣସି ଦୁଃଖ ନାହିଁ । ଏପରି କିଛି ଅଛି ଯାହା ମନକୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ । ବାକ୍‌ସଂଯମ, ମିଷ୍ଟଭାଷୀ, ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ମୁଁ ଆଠବର୍ଷ ହେବ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରୁଛି । ମନରେ ଯୌନେଚ୍ଛା ଜାତ ହେଲେ ତାକୁ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରି ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ନାମ ନେବାକୁ ହୁଏ । ଏହାହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ।

ମୋର ଏପରି କିଛି ରୋଗ ନାହିଁ । ସମୟ ସମୟରେ କନ୍‌ଷ୍ଟିପେସନ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧ ଖାଏ । ମଣିଷ ପରିବେଶ, ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଶରୀରର ଦାସ । ମନକୁ ନୂତନ ନୂତନ ଚିନ୍ତା ତ ଆସୁଛି । ମାତ୍ର ସେସବୁକୁ ସାକାର ରୂପ ଦେବା ସମ୍ଭବ ହେଉ ନାହିଁ ।

ସେବାସାହି, ରାଜନୀଳଗିରି, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା,

କି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କେତେ ସମୟ କରିବ ?

- ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା – ଯେକୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟାରୁ ୪୫ମିନିଟ୍ ଦୈନିକ କଲେ ଭଲ ।
- ଦୌଡ଼ିବା – ୩୦ ମିନିଟ୍
- Jogging – ୨୫ ମିନିଟ୍
- ଶୀଘ୍ର ଚାଲିବା (Brisk walking) – ୪୦ ମିନିଟ୍
- ଟେନିସ୍, ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ୍ ପ୍ରଭୃତି – ୩୦ ମିନିଟ୍
- Skipping ଏକ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ ।

ନିଜର ଶକ୍ତି, ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା, କେଉଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି ସେହି ଅନୁସାରେ କି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଓ କେତେ ସମୟ କରିବ ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଏ. ମୁଲ୍ଲା

ଜନ୍ମ: ୨୩.୦୨.୧୯୨୬ (୮୧ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ଆରବର ଭୋରା ସଂପ୍ରଦାୟର ଏ ମୁଲ୍ଲା ଓଡ଼ିଶାର ଜଣେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ମୁସଲମାନ । ତିନି ପୁରୁଷ ଧରି ଓଡ଼ିଶାରେ ବାଣିଜ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟ କରି ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିଛନ୍ତି । ବହୁ ସାମାଜିକ, ସେବା ଅନୁଷ୍ଠାନ ତାଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି । ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଥମେ ହିୟରିଙ୍ଗ୍ ଏଡ୍ ସେଣ୍ଟର, ହିନ୍ଦ ଅପ୍‌ଟିକାଲ ସେଣ୍ଟର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଳାଇ ଆସିଛନ୍ତି । ପରିଣତ ବୟସରେ ବି ସେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ମକ୍ଷମ । ତାଙ୍କଠାରୁ ଜାଣିବା ତାଙ୍କ ଜୀବନ ରହସ୍ୟ ।

ମୋତେ ଦେଖି କେହି ଜାଣିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ଯେ ମୋତେ ଏକାଅଶୀବର୍ଷ ହେଲାଣି । ସବୁ କିଛି ଗତାନୁଗତିକ ରୀତିରେ ଚାଲିଛି । ଦୋକାନକୁ ଯାଉଛି । ଦିନ ୧୧ଟାରେ ଯାଏ ୨ଟାବେଳେ ଚାଲିଆସେ । ପୁଣି ସାଢ଼େ ଚାରିଟା ପାଞ୍ଚଟା ବେଳେ ଯାଏ, ରାତି ୯ଟାରେ ଫେରିଆସେ । ମୋର ହବି ଶୋଇବା । ଟି.ଭି. ଦେଖି ଦେଖି ରାତି ଏଗାରଟା ବାରଟା ବେଳେ ଶୁଏ ଓ ସକାଳ ଆଠଟା ପରେ ଉଠେ । ଦିନରେ ଘଣ୍ଟେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଶୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଆମିଷ ମୋର ପ୍ରିୟ । ଅଣ୍ଡା, ରୁଟି, ଇଡ୍‌ଲି, ଉପମା, କ୍ଷୀର ଓ ଅଧକପେ ଚା' ଆଦି ମୋର ସକାଳ ଜଳଖିଆ । ଦୁଇ ପହରେ ମାଛ, ମାଂସ, ସିଝା, ଦହି, ଶାଗ, ଚାରିଟାବେଳେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି ଫଳ । ରାତିରେ ମାଂସ, ରୁଟି ନ ହେଲେ କୌଣସି ତରକାରି ।

ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ନାହିଁ । ବୟସରୁ ଆଣ୍ଠୁ ଏବେ ଟିକେ ଟିକେ ଧରୁଛି । ବ୍ୟାୟାମ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ଦୋକାନକୁ ରିକ୍‌ସା ବା କାହା ଗାଡ଼ି ପଛରେ ଚାଲିଯାଏ । ଶିଡ଼ି ଓହ୍ଲାଇବା ଚଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଏକପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି । ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ଉପର ଘରେ ରହୁଛି । ମଝିରେ ମଝିରେ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ଛାତ ଉପରେ ଚାଲେ ।

ମୁଁ ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ିଲାବେଳେ ସବୁପ୍ରକାର ଖେଳ ଖେଳୁଥିଲି । ଘରର ଭାର ମୋ ଉପରେ । କିଛି ବର୍ଷ ହେବ ସ୍ତ୍ରୀ ଚାଲିଗଲେ । ଝିଅ ମୋର ସମସ୍ତ ଯତ୍ନ ନିଏ । ମୋର ଦୁଇ ଝିଅ ବାହା ହୋଇ ନାହାନ୍ତି । ମୋ ପାଖରେ ରହୁଛନ୍ତି । ପୁଅମାନେ ବାହା ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ଘରେ ଅଲଗା ରହୁଛନ୍ତି ।

ମୋ ଜେଜେବାପା ୧୨୦ ବର୍ଷ, ବାପା ୯୬ ବର୍ଷ, କକା ୯୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ବି ବଂଚିଛି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଁ ସମୟ କଟାଇବା ପାଇଁ ସମୟ ସମୟରେ କୋରାନ୍ ପାଠ କରେ । Some solving power guide us that solving power is laugh. That is in every onces heart. If you think positive then positive will happen if you think negative then negative will happen. ମୁଁ ବିଶେଷକିଛି ଭାବେ ନାହିଁ କି ଦୁଃଖ କରେ ନାହିଁ । କୌଣସି ପାଇଁ ଅନୁତାପ ନାହିଁ । ବଞ୍ଚିଛି, ବଞ୍ଚିଛି ।

ମୋର ବେଶି ସାଙ୍ଗ ଆଉ ନାହାନ୍ତି । ମୋର ଜଣେ ମାରୱାଡ଼ି ସାଙ୍ଗ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ମୋ ବୟସର । ବେଶି ଚଳପ୍ରଚଳ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ପ୍ରତି ରବିବାର ଦିନ ଦେଖାହୁଏ । ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଖାଉ, ଗପ କରୁ । ଫୋନରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ ରଖେ । ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଆଉ କରୁ ନାହିଁ । ମୁଁ ଯେପରି ଅଛି ଭଲରେ ଅଛି ।

ମିଶନ୍ ରୋଡ୍, କଟକ

ଓଡ଼ିଶା: ଜନଗଣନା କମିଶନଙ୍କ ରିପୋର୍ଟ

- ଜନସଂଖ୍ୟା ୪ କୋଟି ୫୩ ଲକ୍ଷ ୨୪ ହଜାର
- ପୁରୁଷ: ୨,୨୬,୭୫୦୦୦, ମହିଳା ୨,୨୫,୪୯୦୦୦
- ପ୍ରତି ହଜାରରେ ୯୯୦ ଟପିଲା
- ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ୫୨.୧
- ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରତି ହଜାରରେ ୫୩୫
- ପୁରୁଷଙ୍କ ଆୟୁଃ ୬୬.୮ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଆୟୁଃ ୬୧.୬ ବର୍ଷ
- ୮୦ରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୭ ଲକ୍ଷ ୨୨ ହଜାର
- ପୁରୁଷଙ୍କ ଆୟୁଃ ୭ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଆୟୁଃ ୯ ବର୍ଷ ବଢ଼ିବ
- ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମିବ ବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀମତୀ ସାବିତ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର

ଜନ୍ମ: ଏପ୍ରିଲ ୧୯୨୦ (୮୮ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ସୁଗୃହିଣୀ ଶ୍ରୀମତୀ ମହାପାତ୍ର ଦଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ବାହା ହୋଇ ଆସିଥିଲେ ଶାଶୂଘରକୁ । ଘରର ପରମ୍ପରା ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ସେ । ସ୍ୱାମୀସେବା, ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଳନ ପାଳନ, ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ଓ ବିଭାଘର ଆଦି ସମସ୍ତ କାମକୁ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । କେବେ ନିଜ କଥା ଭାବି ନାହାନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଏକାକୀ ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଜୀବନକୁ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।

ମୋ ନିଜ ଚଳିବା ପାଇଁ ପୁଅମାନେ ମିଳିମିଶି ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ମୁଁ ଏକାକୀ ରହେ । ମୋର ଅଧିକାଂଶ କାମ ନିଜ ପାରୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରେ । ଘରର ସକାଳ ସଞ୍ଜ ଲାଇଟ ପାଣି ବନ୍ଦ କରିବା । କବାଟ ଖୋଲିବା ବନ୍ଦ କରିବା ମୋର କାମ । ଲଗାଇଥିବା ଗଛରେ ପାଣି ଦିଏ । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଯିଏ ଆସନ୍ତି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ । ସେମାନେ ସ୍ନେହ ମମତା ପାଇ ଫେରିଯାଆନ୍ତି । ପାଖରେ ଯାହା ଥାଏ ଦିଏ । ଠାକୁର ପୂଜା, ମାଂଣବସା ମୋର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାମ ।

ଅବସର ସମୟରେ ହରିବଂଶ ପୁରାଣ, ରାମାୟଣ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରେ, ଟି.ଭି. ସିରିଏଲ୍ ଦେଖି ସମୟ କାଟେ । ମୋର ୧୨ଟି ସନ୍ତାନ । ମଝିରେ ମଝିରେ ସେମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ଦଶ ପନ୍ଦର ଦିନ ରହି ଆସେ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ବିଶେଷ କିଛି ବାରେ ନାହିଁ । ବୋହୂ ଯାହା ରାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତି ଯାଇ ଖାଇ ଆସେ । ଦୁଇ ଥର ଚା', ଦୁଇ ଥର କଫି ଓ ପାନ ମୋର ଅଭ୍ୟାସ । ପ୍ରତିଦିନ ଶୁଣ୍ଠି ଗରମ ପାଣି ମଧ ଖାଏ ।

ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥର ଧ୍ୟାନ କରେ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଠାକୁର ମନ୍ଦିର ଯାଏ । ଘର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ବହୁ ସମୟରେ ମନକଷ୍ଟ ହୁଏ । ମନାନ୍ତର ମତାନ୍ତର ଲାଗି ରହେ । ଏପଟ ସେପଟ କଥା ଶୁଣିଲେ ନିଜ ପିଲା ଭାବି ଚୁପ୍ ରହେ । ଜୀବନରେ ବହୁ ଅକୁହା କଥା ରହିଛି, ଯାହା କାହା ସମ୍ମୁଖରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରି ହୁଏନି ।

ଚକ୍ଲିବଜାର, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ବୈଷ୍ଣବ ଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଜନ୍ମ: ୧୯୧୭ (୮୯ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟବସାୟ କରି ଜୀବନ ବିତାଇଛନ୍ତି । ଲୁଗାଦୋକାନ, କଣ୍ଟ୍ରୋଲଦୋକାନ, କଣ୍ଟ୍ରାକ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି । ମାଇନର ପଢ଼ୁଥିବା ବେଳେ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନ ପାଇଁ ମନାଇବା, ଏରସମା ଡାକବଙ୍ଗଳା ପୋଡ଼ିବା, ଗଞ୍ଜେଇ ଦୋକନ ପିକେଟିଂରେ ଭାଗ ନେବା ନେଇ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଥାନାରେ ଅଟକ ରହିଥିଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି କମି ଆସିଛି । ଘରେ ପୁଅ ପାଖରେ ନିଜର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଛି ।

ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଭତ୍ତା ସାତଶହ ଟଙ୍କା ପାଉଛି । ପିତା ମାତା କେହି ଦୀର୍ଘାୟୁଃ ନ ଥିଲେ । ବିଡ଼ି ଦୁଇବର୍ଷ ହେବ ଛାଡ଼ିଛି । ଲୋକେ କହୁଛନ୍ତି ବିଡ଼ି ଟାଣିଲେ କ୍ୟାନସର ହେବ ବୋଲି । ବର୍ଷେ ହେବ ସ୍ତ୍ରୀ ଚାଲିଗଲା । ତା'ପରଠାରୁ ମନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଛି । ବାହାରକୁ ଯିବା ଛାଡ଼ିଦେଇଛି । ଏବେ ଆସି କଟକରେ ପୁଅ ପାଖରେ ରହୁଛି । ଗୋଟିଏ ଘରେ ପଡ଼ିରହିଛି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଶୋଉଛି ।

ବୋହୂ ଆରପାରିକୁ ଚାଲିଗଲାଣି । ପୁଅ ଓ ନାତି । କେଉଁଦିନ ସକାଳ ୭ଟା ବା ୮ଟାରେ ରୁଟି ଡାଲମା କେବେ କେବେ ବଜାର ଜଳଖିଆ । ଦିନରେ ଭାତ ଡାଲି କି କ୍ଷୀର, ଲଗାଇ ଖାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ତୁଣ ଓ ରାତିରେ ରୁଟି ଡାଲମା ।

୨୦୦୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ କରୁଥିଲି । ଗାଁରେ ଚାଲୁଥିଲି । ଏଠିକି ଆସିବା ପରେ ଏସବୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି । ଧୀରେ ଧୀରେ ଗାଧୋଇବା ବି କମିଯାଉଛି । କେବଳ ଘରେ ପଡ଼ି ରହିଛି ।

ପଇସା କଥା ପୁଅ ବୁଝାବୁଝି କରେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରି କିଛି କିଛି ଔଷଧ ଆଣିଦିଏ । ମଝିରେ ମଝିରେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଉଛି । ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଦେଖାଉଛି ।

ସଂଖାରି ସାହି, ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଉପେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ଗୁରୁ

ଜନ୍ମ : ୨୯.୧୧.୧୯୨୫ (୮୨ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଆଇ.ଏ.ଏସ୍. ଅଫିସରଙ୍କ ଜନ୍ମ ବଲାଙ୍ଗୀର । ରେଭେନ୍ସା କଲେଜରେ ଇଂରେଜୀ ସାହିତ୍ୟର କୃତି ଛାତ୍ର । ଓଡ଼ିଶା ଫୁଟବଲର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରବାଦ ପୁରୁଷ ।

ସକାଳୁ ଉଠି ଚଲାବୁଲା କରେ । କେବେ କେବେ ଘରର ଛୋଟ ବଗିଚାରେ ପାଣି ଦିଏ । ଖବରକାଗଜ ନିୟମିତ ପଢ଼େ । ଘରର କିଛି ଜିନିଷ ପାଖ ଦୋକାନରୁ କିଣେ । ଅବଶ୍ୟ ମୋ ଉପରେ କିଣିବାର କୌଣସି ବୋଝ ନାହିଁ । ଇଚ୍ଛାଧୀନ ହିସାବରେ ବୁଲିବା ସମୟରେ କିଛି ଆଣିବା ଥିଲେ କିଣେ ।

ସକାଳେ ଚୁଡ଼ା, ମୁଡ଼ି, ଛେନା ସହିତ ଗୋରସ ବା ଦହି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଭଲପାଏ । ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଭାତ ଓ ସାଦା ତରକାରି ଖାଏଁ । ମାଛ, ମାଂସ ବା ଅଣ୍ଡା ଖାଏ ନାହିଁ । ଆଜକୁ ୪୦ ବର୍ଷ ହେଲା ମାଂସ ଓ ୨୪ ବର୍ଷ ହେଲା ମାଛ ଛାଡ଼ିଛି । ରାତିରେ ରୁଟି ସହିତ ସାଦା ତରକାରି ଖାଏ ।

ପିଲାଦିନରୁ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ପ୍ରତି ମୋର ଆଗ୍ରହ । ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜରେ ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳି ଅନେକଙ୍କ ପ୍ରିୟପାତ୍ର ହୋଇଥିଲି । କିନ୍ତୁ ଚାକିରିରେ ଥରେ ଜଣେ କଲେକ୍ଟରଙ୍କୁ ସାମୟିକ କ୍ଷୁବ୍ଧ କରିଥିଲା । ଚାକିରି ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଫୁଟବଲ୍, ହକି ଓ ଭଲିବଲର ପ୍ରସାର ନିମିତ୍ତ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲି । ଚାକିରିରେ ମୁଁ ଟେନିସ୍ ଖେଳିଲି ଓ ଅବସର ନେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟେନିସ୍ ଖେଳୁଥିଲି ।

କ୍ଲବରେ ନିୟମିତ ବ୍ରିଜ୍ ବା ଚେସ୍ ଖେଳୁଥିଲି । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି କ୍ଲବ୍ ଯାଉ ନାହିଁ । ସୁବିଧା ହେଲେ କୌଣସି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରେ ବା ଆମ ଘରେ ଚେସ୍ ଖେଳେ । ନାତିନାତୁଣୀମାନଙ୍କୁ ଚେସ୍ ଶିଖିବାର ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଖେଳେ ।

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବୁଲିବାବେଳେ ମୋ ଠାରୁ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଜାଣିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଏଁ ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ । ବୁଝିପାରିଛି ଯେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସଙ୍ଗହୀନତା । ତେଣୁ ସେଥିରେ ଯଦି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ସେଥିରେ ମୋତେ ଆନନ୍ଦ ଲାଗେ । ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ଘରକୁ ମଧ୍ୟ ବୁଲିଯାଏ ଓ ଗପ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ବୁଲିବା ସାଙ୍ଗରେ ବନ୍ଧୁ ଦେଖା ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

କୌଣସି ଉପନ୍ୟାସ ପଢ଼ିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଧର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବହି ପଢ଼େ । ଆତ୍ମଚରିତ ଓ ଜୀବନଚରିତ ତଥା ଭ୍ରମରଗାଥା ପଢ଼ିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଟିଭିରେ ପ୍ରସାରିତ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପୌରାଣିକ ଧାରାବାହିକ ଉପଭୋଗ କରେ । କିନ୍ତୁ 'ପଥେର ପାଞ୍ଚାଲୀ' ପରି ଧାରାବାହିକ ବିରଳ ।

ପାରିବାରିକ ଯୌଥ ଜୀବନକୁ ପସନ୍ଦ କରେ । ସେଥିରେ ଦୁଃଖ ସୁଖରେ ଭାଗୀଦାର ହେବାର ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ, ତାହା ଆଧୁନିକ ନ୍ୟୁକ୍ଲିୟସ୍ ପରିବାରରେ ବେଶ୍ ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ଘରକୁ ସଂପର୍କୀୟ ଲୋକ ବା ବନ୍ଧୁ ଆସି ରହିଲେ, ମନ ପୂରାଇ ପୁରୁଣା କଥା ଗପିକରି ଖୁବ୍ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାରେ ବିଶେଷ ଆନନ୍ଦ ପାଏ ।

ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜରେ ଅନେକ କଥା ମନେପଡ଼େ ଓ ପ୍ରତିଦିନ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ କିଛିକଥା ମନେପକାଏ । ପଢ଼ିଥିଲୁ ବିନୋଭା ଭାବେ ପ୍ରତିଦିନ ତାଙ୍କର ପିଲାବେଳର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ମନେ କରୁଥିଲେ । ସେହିଦିନଠାରୁ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଏହା କରୁଛି ଓ ସେ ବେଳର ସରଳତା ଓ ନିର୍ଭୀକତା ବେଶ୍ ଆମୋଦଦାୟକ । ପିଲାମାନେ ପାଖରେ କେହି ନାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଆମ କଥା ବୁଝନ୍ତି । ଛୁଟିରେ ଆସି ରହନ୍ତି । ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସଙ୍ଗ ବେଶ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଆଭିମୁଖ୍ୟ ମୋର ହେଲା ସତ୍ୟ, ସାହସ, ଦୃଢ଼ତା ଓ ସ୍ପଷ୍ଟବାଦିତା । ଏହାକୁ ପାଥେୟ କରି ଚାଲିଲେ ବାଧାବିଘ୍ନ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି କ୍ଷତି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। କିଛି ଖେଳ ଓ ପାଠ ଏ ଦୁଇଟି ଯଦି ଛାତ୍ର ଜୀବନରୁ ଆଧାରିତ ହେବ, ତେବେ ଜଣେ ନିଶ୍ଚୟ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । ଖେଳିଲେ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ପଢ଼ିଲେ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଓ ବଳ । ତେଣୁ ଉଭୟେ ବିରୋଧୀ ନୁହନ୍ତି । ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ ଭଲ ଖେଳିବାକୁ ହେଲେ ପାଠ ଛାଡ଼ିବି ନ ହେଲେ ଖେଳ ଛାଡ଼ିବି । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା । ଦୃଢ଼ତା ଓ ମାନସିକ ସଂଯମ ବଳରେ ଉଭୟରେ ଉତ୍କର୍ଷିତ ଲାଭ କରିପାରିବା ।

ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସୀ ହେଲେ ମନର ବଳ ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । ସବୁ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ଥିରତା ଆଣିଦିଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ ବେଳେ ଓ ଶୋଇବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରେ । ଆଗରୁ ଚିରାଚରିତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପୂଜା କରୁଥିଲି ଅବସର ନେବାପରେ । କବୀରଙ୍କ ଉକ୍ତି - 'ହାତ୍ ମେ ମାଲାଫିରେ, ମନ ଫିରେ ଚଉଦିପ୍, ଏ ତ ସୁମୀରନ୍ ନେହିଁ...ପଢ଼ିଲା ପରେ ସତ୍ୟତା ଉପଲବ୍ଧି କରି ମାନସିକ ଯଜ୍ଞ ଓ ପୂଜା କରୁଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର କେତେକ ଚଳଣି ସହିତ ଏକମତ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ, ତା ସହିତ ମଣିଷକୁ ସୁଧାରିବା ଚେଷ୍ଟା କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ଅଛି । ସମସ୍ତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସହ ମିଶି ଦୁଇପଦ କଥା ହୋଇ ଚଳିଲେ ସମୟର ଅଭାବ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ଦିନରାତି ସୁଖରେ କଟିଯାଉଛି ।

କି. ୩- ୟୁନିଟ୍ -୬, ଗଙ୍ଗନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର -୧

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଚରଣ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଜନ୍ମ : ୩.୧୦.୧୯୧୭ (୯୦ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ଜନ୍ମ ସ୍ଥାନ ଚଣାହାଟ, ପୁରୀ । ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ସେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସେ କାଶୀ ବିଦ୍ୟାପୀଠରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ନରେନ୍ଦ୍ରଦେବ, ମଦନମୋହନ ମାଲବ୍ୟ, ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀପ୍ରକାଶ ମାନେ ଅନ୍ୟତମ । ସେ କଂଗ୍ରେସ ସମାଜବାଦୀର ସଭ୍ୟ ଥିଲେ । ସେ ଓଡ଼ିଶା କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ପାର୍ଟିର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ୧୯୪୦ ମସିହା ପ୍ରସିଦ୍ଧ କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ରରେ ସେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଓ ବନ୍ଦୀ । ଭାରତଛାଡ଼ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଯୋଗଦେଇ ବନ୍ଦୀ ହୋଇଥିଲେ । କିଛି ବର୍ଷ ଓଡ଼ିଶା କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ପାର୍ଟିର ସମ୍ପାଦକ ଥିଲେ । ପାର୍ଟିର କେନ୍ଦ୍ର କମିଟିର ସଭ୍ୟ ଥିଲେ । ଜଣେ ସୁଲେଖକ ହିସାବରେ ସେ ପରିଚିତ । ତାଙ୍କର 'ଓଡ଼ିଶା, ଜଗତ ଜଗନ୍ନାଥ ' ବହି ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛି । ସମାଜବାଦୀ ଚିନ୍ତକ ଭାବରେ ତାଙ୍କର ଖ୍ୟାତି ପାଇଁ ସେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ବହୁ କାଳ ଧରି କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ପାର୍ଟିର ମୁକ୍ତି ଯୋଦ୍ଧା, 'ସନ୍ଧାନ', 'ନୂଆଦୁନିଆ'ର ସମ୍ପାଦକ ଥିଲେ । ପରିଣତ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ କଲମ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ, ଯାହା ଉତ୍ତମ ପିଢ଼ିପାଇଁ ଗଭୀର ପ୍ରେରଣାର ସୂତ୍ର। ପ୍ରସିଦ୍ଧ କବି ସ୍ୱର୍ଗତ ଅନନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ ତାଙ୍କ ବଡ଼ଭାଇ ।

ମୋ ପିତା ମାତା ଖୁବ୍ କମ୍ ବର୍ଷରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ । ମୁଁ ପିଲା ଥିଲି ଶୁଣିଛି । ଏକାଦିନରେ ଦୁହିଁଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ମୋର ସାନଭାଇ ଲେଖକ ଅନନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ ମଧ୍ୟ ୮୦ ବର୍ଷ ଉପରେ ବଞ୍ଚିଥିଲେ । ମୁଁ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ କେବେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନାହିଁ । ୧୯୩୦ ମସିହାରେ ମାଇନର ପାସ୍ କଲାପରେ କଂଗ୍ରେସରେ ଯୋଗଦେଲି । ସଂଗ୍ରାମ, ଜେଲ, ରାଜନୀତି ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିନି । କେବେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି କେୟାରଫୁଲ୍ ହୋଇନି । ଗୋଟେ ସମୟରେ ଦୁଇ ଓଳି ଭାତ ଖାଉଥିଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ରାତିରେ ରୁଟି ଖାଉଛି । ଜେଲରେ ଥିବାବେଳେ ଯୋଗାସନ ସବୁ ଶିଖୁଥିଲି । ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛି କରୁ ନାହିଁ ।

ଜୀବନରେ ବହୁ ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛି । ଏକ ସମୟ ଥିଲା ଯେତେବେଳେ 'କଲିକ୍' ରେ ଏତେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲା ଯେ, ମୁଁ ମରିଯିବା କଥା ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲି । ସୋଭିଏଟ୍ ଇଉନିୟନ୍ ଯାଇ ସେଠାରେ ଏଲୋପାଥି, ନେଚୁରୋପାଥି ଚିକିତ୍ସା ଆଦି କରାଇଥିଲି । ବହୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉପଶମ ମଧ୍ୟ ପାଇଲି । ହାର୍ଣ୍ଣିଆ, ହାଇଡ୍ରୋସିଲ୍, ଅର୍ଶ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଇଉରିନ୍ ଇନ୍‌ଫେକ୍‌ସନ ପରି ଆହୁରି କେତେ ରୋଗ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା କରାଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ସିଭିୟର ପେନ୍ ହେଉଛି । ପେନ୍ କିଲର୍ ଖାଉଛି । ଏହାର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଔଷଧ ବି ଖାଉଛି, କିଛି ଲାଭ ମିଳିଲା ନାହିଁ । ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର କରୁଛି କିଛି ଉପଶମ ମିଳୁଛି ।

ଏ ଜୀବନ ଦୁର୍ଲଭ । ନିଜକୁ ପୃଥିବୀର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିଲେ ଭଲ । ଜୀବନଟା ବୃଥା ଯାଇନି, ସେଥିପାଇଁ ମୋର ଦୁଃଖ ନାହିଁ । ପାର୍ଥିବ ଇଚ୍ଛା ମୋର ନାହିଁ । ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର । ସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟର କାରଣଟା ବୁଝିପାରିଲେ Frustration ଆସିବ ନାହିଁ । ଯେପରି ପ୍ରଥମେ ମୋର ଠାକୁରଙ୍କ ପ୍ରତି ଭକ୍ତି ଥିଲା । ପରେ ପୂଜାପୂଜି ଛାଡ଼ିଦେଲି । ମନରେ ସର୍ବଦା କାରଣ ଜାଣିବାର ଜିଜ୍ଞାସା ରହିବା ଦରକାର ବା ସର୍ବଦା doubt everything ।

ୱାଟର ଟାୱାର ରୋଡ଼, ଶଙ୍କରପୁର, କଟକ

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ କ'ଣ କରିବେ ?

- ଘରର ଲୋକମାନେ ହଠାତ୍ ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ନାହିଁ ।
- ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇଥିବେ ସେ ନିଜେ ଉଠିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ନାହିଁ । ପାଟି କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଡାକିବେ ।
- ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚେତା ଅଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କର ।
- ଚେତା ଥିଲେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉଠିବାକୁ ମନା କରିବ ।
- କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କ୍ଷତ ହୋଇ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ସେଇ ସ୍ଥାନରେ ସଫା କନା ମେଞ୍ଚାଏ ମାଡ଼ି ଧରିବ ।
- ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ପରୀକ୍ଷା କର ।
- ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପଡ଼ିଗଲେ ଜଙ୍ଘହାଡ଼ ଉପର ଅଂଶ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯେଉଁଠାରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ସେଇଠାରେ ଶୋଇରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନା ପଠାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାରଣା

ଜନ୍ମ : ୨.୩.୧୯୦୮ (୯୯ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: *ଗାନ୍ଧୀବାଦୀ, ନିରବ କର୍ମୀ ଶ୍ରୀ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାରଣାଙ୍କ ଜନ୍ମ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ରେମୁଣାଠାରେ । ବି.ଏ., ଡିପ୍-ଇନ୍ ଏଜୁକେଶନ ପରେ ୧୯୩୬ ମସିହାରେ ପାଟନା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ମାଷ୍ଟର ଅଫ୍ ଏଜୁକେସନ୍ ପାସ୍ କରିଥିଲେ । ୧୯୩୯ରୁ ୧୯୪୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷାର ଅସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରୟୋଗର ଅର୍ଗାନାଇଜର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳରେ ସରକାରୀ ଚାକରିରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇ ବେସରକାରୀ ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷାରେ କାମ କରୁଥିଲେ । ୧୯୪୨ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନ, ୧୯୪୪ ମସିହାରେ ଏହିପରି ଦୁଇଥର କାରାବରଣ କରିଥିଲେ । ମା' ରମାଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ ୩ ବର୍ଷ ଗ୍ରାମସେବା, ୧୯୫୨ରୁ ଉତ୍କଳ ବେସରକାରୀ ଭୂଦାନ ଯଜ୍ଞ ସମିତିର ସଂଯୋଜକ ହୋଇ ୬ ବର୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ ।*

ଗାନ୍ଧୀ ରଚନାବଳୀ, ମୁକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମରେ ବରୀ ଓ ବେସିକ୍ ଏଜୁକେଶନ୍ ଉପରେ ବହୁ ପୁସ୍ତକର ସଂଯୋଜକ ଓ ସଂପାଦକ ।

ସେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମର ଜଣେ ସୈନିକ, ନୀରବକର୍ମୀ । ଦେଶବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଏକ ଭିନ୍ନ ମଣିଷ । ତାଙ୍କ ଶାନ୍ତ, ସରଳ, କର୍ମମୟ ଜୀବନକୁ କେବଳ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି କିଛି ଶିଖିହୁଏ । ଚାଲନ୍ତୁ ତାଙ୍କଠାରୁ ତାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାରଣାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍ କରି ଆଲୋଚନା କରିଥିଲି ତାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିଷୟରେ, ଯାହା ତାଙ୍କୁ ଅନେଶୋତ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ।

ଶାକାହାରୀ, ଅଳ୍ପ, ନିୟମିତ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଆନ୍ତି । ଦିନରେ ତିନିଥର । ଭାତ ରୁଟି, କ୍ଷୀର, ପରିବା, ଡାଲି ଆଦି ଓଡ଼ିଆ ଖାଦ୍ୟ । ବିଶେଷତା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । କୌଣସି ନିଶା ସେ ଗ୍ରହଣ କରି ନାହାନ୍ତି । ହସି ହସି କହନ୍ତି ଥରେ ଚା' ପିଇଥିଲି । ଆଶ୍ରମରେ ରହିବା ପରି ଘରେ ମଧ୍ୟ ସରଳ ଜୀବନ ଯାତ୍ରା । ଖାଇବା, ରହିବା, ପୋଷାକପତ୍ର ଯେଉଁଥିରେ ଆଡ଼ମ୍ବର ନାହିଁ । ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ କର୍ମରେ ଲିପ୍ତ । କର୍ମ ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ । ଦେଶ ପାଇଁ, ସମାଜ ପାଇଁ । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ମୁଁ କରିଛି ବୋଲି ତାଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଶୁଣାଯାଏନା । ଦୁଇ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ପାରୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲି ଚାଲି ସବୁ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଉଥିଲେ । ଏହାହିଁ ଜୀବନ ସାରା ବ୍ୟାୟାମ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜ ବାରଣ୍ଡାରେ ବାଡ଼ିଟିଏ ଧରି ଚଲାବୁଲା କରୁଛନ୍ତି । ପାଦ ଫୁଲା କମିବା ପାଇଁ । ନିଜକୁ ଅଧିକ କର୍ମକ୍ଷମ କରିବା ପାଇଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାମ ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଆସନ୍ତି । କିଏ ଉପଦେଶ ପାଇଁ, କିଏ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ପାଇଁ, ଲେଖାପାଇଁ, ବିଭିନ୍ନ ସଂଗଠନ କର୍ତ୍ତାମାନେ ଆସନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛି ସମୟ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି । ଶରୀରରୁ ଶକ୍ତି କମି

Digitized by PPRACHIN, SOA

କମି ଆସୁଛି । ମନରେ ବିକାର ଆସି ନାହିଁ । ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆନ୍ଦୋଳନ, ସଂଗଠନ ଗଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଡାଏରୀ ଲେଖି ଲେଖି ବର୍ତ୍ତମାନ ୯୨ଟି ଡାଏରୀରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ସେଥିରୁ ଲେଖା ଖୋଜି ଖୋଜି ବର୍ତ୍ତମାନ ବି 'ଶିକ୍ଷା ସନ୍ଧାନ'କୁ ଲେଖା ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବହୁ ପୁସ୍ତକ ସଂକଳନ କରିଛନ୍ତି । ଏହିପରି କିଛି ସମୟ ଲେଖାଲେଖିରେ ବିତାଉଥିଲେ ।

ଜୀବନ ବହୁ ଭାବରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଓ ବିନୋବା ଭାବେଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ । ତାଙ୍କର ଧାରଣା ଗାନ୍ଧିଜୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଜଣେ । ଆଶ୍ରମ ନିୟମାନୁସାରେ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ବ୍ୟାଧିରେ ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପୀଡ଼ିତ। ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଛି । କିଛି କିଛି ଉପଶମ ବି ମିଳୁଛି ।

ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଭତ୍ତା ସେ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ପୁଅମାନେ ଯାହା ପଠାନ୍ତି । ସେତିକିରେ ସେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ । ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସହ ସମୟ ସମୟରେ ଫୋନ୍‌ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତି । ଏ ବୟସରେ ବି କାହା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନୁହନ୍ତି ସେ ।

ପୁରୀଘାଟ, କଟକ

ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁମୋଦିତ ଖାଦ୍ୟ

୧. ଅଧିକ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ପନିପରିବା, ଫଳ ଅଧିକ ଖାଇବ ।

୨. ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ନେଇ ଯେତେ କାଲୋରି ଆବଶ୍ୟକ, ସେତିକି ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଖାଇବ । ତାହାହେଲେ ଶରୀର ଓଜନ ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତରରେ ରହିବ ।

୩. ରିଫାଇନ୍ ଖାଦ୍ୟ, ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଚିନି ଓ ଲୁଣ ଅଳ୍ପ ଖାଇବ ।

୪. କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରିବ । ଖାଦ୍ୟରେ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ ।

୫. ନିମ୍ନ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ (Slum) ଅଞ୍ଚଳରେ ରହୁଥିବା ଓ ଏକୁଟିଆ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଲୌହ, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ A, B_2, B_6 ଅଭାବ ଅଧିକ ହୁଏ । ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ । ଏହା ବଟିକା ଆକାରରେ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖାଇଲେ ଭଲ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଶ୍ରୀ ଭାଗବତ ପ୍ରସାଦ ପରିଡ଼ା

ଜନ୍ମ : ୩୧.୭.୧୯୨୦ (୮୮ ବର୍ଷ)

ପରିଚୟ: ହୋମିଓ ଡାକ୍ତର, କଳାକାର, ସମବାୟ ସଂଗଠକ, କଂଗ୍ରେସର ଆଜୀବନ କର୍ମୀ । ମୟୂରଭଞ୍ଜ ରାଜାଶାସନ ବିରୋଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିଥିବା ନେତୃବୃନ୍ଦଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ତାଙ୍କର ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗରେ ଗାଁ ସ୍କୁଲ ହାଇସ୍କୁଲରେ ପରିଣତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଗ୍ରାମରେ ଯାତ୍ରା କରି ସ୍କୁଲ ଓ ଲାଇବ୍ରେରୀ କରିଥିଲେ । ସମବାୟ ସଂଗଠନ ଭାବେ ବେତନଟୀ ଆଞ୍ଚଳିକ ବାଣିଜ୍ୟ ସମିତିରେ ୧୯୮୦ ରୁ ୧୯୮୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଭାପତି ଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ହେତୁ ତିନିଥର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସମବାୟ ଅନୁଷ୍ଠାନଭାବେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବର୍ଷରେ ୧ମ, ୨ୟ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିଲେ । ୧୯୮୫ ମସିହାରେ ମାନ୍ୟବର ରାଜ୍ୟପାଳ ମାନପତ୍ର ଦେଇ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ । ବେତନଟୀ କୃଷି ବିପଣନ ସଂସ୍ଥାର ଭାଇସ୍ ଚେୟାରମ୍ୟାନ୍ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଥିଲି । ଏପରି ଜଣେ କର୍ମୀଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣିବା ତାଙ୍କ ଦୀର୍ଘଜୀବନର ରହସ୍ୟ –

ମୋର ଚାରି ପୁଅ ଓ ଚାରି ଝିଅ । ଦୁଇ ଝିଅ ସେଇ ଗାଁରେ ବାହା ହୋଇ ଅଛନ୍ତି । ତାଙ୍କରି ପାଖରେ ରହେ ଓ ଖାଏ । ଜମି କିଛି ବିକି ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଟଙ୍କା ସଂଚୟ କରିଥିଲି । ସେଥିରୁ କିଛି ସୁଧ-ପାଏ । ସେଥିରେ ମୋ ଗୁଜୁରାଣ ମେଣ୍ଟିଯାଏ । ପୁଅମାନେ ମଧ ସମସ୍ତେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ସେମାନେ ମୋଠାରୁ ଦୂରେଇ ଗଲେ । ସେମାନେ ଭଲରେ ଥାନ୍ତୁ ବୋଲି ସର୍ବଦା ପ୍ରାର୍ଥନା କରେ । ମୋର ସମସ୍ତ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ପୁଅମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଣ୍ଟି ଦେଇଛି । କିଛି ଝିଅମାନଙ୍କୁ ମଧ ଦେଇଛି ।

ମୋ ପତ୍ନୀ ୧୫.୨.୦୬ରେ ଇହଲୀଳା ତ୍ୟାଗ କଲେ । ସେ ଶ୍ୱାସରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପାଖରେ ରହି ସେବା କରିବାରୁ ହୋମିଓ ଚିକିତ୍ସା ଛାଡ଼ିଦେଲି । ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ସେବା କରିଥିବାରୁ ସ୍ତ୍ରୀର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଯେଉଁ ସମବେଦନା ପାଇଛି ସେଥିରେ ମୋର ଦୁଃଖ ଅନେକ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇଛି ।

ମୁଁ ଶାକାହାରୀ । କୌଣସି କୁ ଅଭ୍ୟାସ ମୋର ନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ୨୦ ବର୍ଷ ହେଲା ଛଅ କି.ମି. ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଯାଉଛି । ସକାଳେ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣରୁ ଫେରି କେବଳ ଚ୍ୟବନ୍‌ପ୍ରାସ୍ ଓ ହର୍ଲିକ୍ସ ଖାଏ । ତା'ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରେ । ଗାଧୋଇ ସାରି ଗୀତାପାଠ ସହ ଜପ ଓ ପ୍ରାର୍ଥନା କରେ । ପ୍ରାର୍ଥନା ସାରି ତୁଳସୀ ପତ୍ର, ଅଦା ଓ ମହୁ ଖାଏ । ଜଳଖିଆ ମୁଢ଼ି ସହିତ ପତୁଆ କିମ୍ବା କାକୁଡ଼ି, ବିଲାତି, ଅଦା ମିଶାଇ ଖାଏ । ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ଭାତ, ହରଡ଼ଡାଲି ଓ ଘାଣ୍ଟିଆ, ଯେକୌଣସି ଖଟା ଖାଏ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରେ । ୩ଟା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପରେ ଫଳ ଓ ବିସ୍କୁଟ୍ ଖାଇ ପାଇଖାନା ଯାଏ । ତା'ପରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ଭ୍ରମଣରେ ଯାଏ । ଫେରି ଜପ କରେ । ଅଳ୍ପ ଚୁଡ଼ାଭଜା ବାଦାମ ମିଶା ଜଳଖିଆ କରେ ଓ ରାତିରେ ଦୁଧ ରୁଟି ଖାଏ ।

ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ କିଛି ନାହିଁ । ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ ଓ ଖବରକାଗଜ ପଢ଼େ। ସ୍ମରଣଶକ୍ତି କମିଲାରୁ ହୋମିଓ ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦ କରିଦେଇଛି । ୮୫ ବର୍ଷରେ ଆଉ କ'ଣ କରନ୍ତି । ବାଡ଼ିଟିଏ ଧରି ପ୍ରାତଃ ସାନ୍ଧ୍ୟ ଭ୍ରମଣ କରେ । ବେତନଟୀ ଝିଅ ପାଖକୁ ଯାଏ । ଦୁଇ ଝିଅ ମୋର ସାହା ଭରସା । କୁଆଡ଼େ ଛାଡ଼ିବାକୁ ନାରାଜ ।

ମୁଁ ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀ । ତା ପାଇଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଔଷଧ ଆସୁଛି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ବାପ ମା' ଠାରୁ ପୁଅମାନେ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ମୋର ଦୁଃଖ କରିବାର ନାହିଁ । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ମଣିଷ କରିବାରେ ହେଳା କରି ନାହିଁ କି ଋଣଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ନାହିଁ । ଯାହାକି ମୃତ୍ୟୁବେଳେ ସେମାନେ ଦୁଃଖ କରିବେ । ଜଣେ ହୋମିଓ ଡାକ୍ତର ହିସାବରେ, ଜଣେ ରାଜନୀତିକ ନେତା ହିସାବରେ ମୁଁ ଯାହା କରିଛି ଏ ଅଞ୍ଚଳର ସାଧାରଣ ଲୋକେ କହିବେ। ବହୁ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କୁ କଟୁ କଥା କହନ୍ତି । ମୋ ପିଲାଙ୍କ ପରି ଆଉ କାହା ପିଲା ନ କରନ୍ତୁ ବୋଲି ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି ।

ଅଗ୍ରିଆ, ବୈଶିଙ୍ଗା, ମୟୂରଭଞ୍ଜ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନଯାପନର ଉତ୍ସ

ଡାକ୍ତର ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି

ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଗତ କେତେବର୍ଷ ହେବ ଲୋକ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚୁଛନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ । ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଉନ୍ନତ ମାନର ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚିଲେ । ୩୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ଓ ୮୦-୯୦ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ହେଲା । ଏହା ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତବର୍ଷରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ସରକାରଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ସେମାନେ କିପରି ସୁସ୍ଥ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବେ ତାହା ସମାଜର ଦାୟିତ୍ୱ । ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ସମସ୍ତେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଯୌଥ ପରିବାରରେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଆନନ୍ଦରେ ରହନ୍ତି । ବିଦେଶରେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ବଦଳି ଯାଇଛି । ଏକାନ୍ନବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ଭାରତବର୍ଷରେ ଯୌଥ ପରିବାରର ଅବକ୍ଷୟ ଘଟୁଛି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ପରିବାରରେ ନ ହୋଇପାରିବାରୁ ତାହା ସରକାର ଓ ସମାଜର ଦାୟିତ୍ୱ ହୋଇଛି ।

ଏହି ୩୬ ଜଣ ୭୫ରୁ ୧୦୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନଧାରା ସମୀକ୍ଷା କରି କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରାହୋଇଛି ।

୩୬ ଜଣ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ -

୭୫-୯୦ - ୩୨ (ପୁରୁଷ -୨୪ , ସ୍ତ୍ରୀ -୮)

୯୦ ରୁ ଅଧିକ – ୩ (ପୁରୁଷ - ୯୩ -୧,ସ୍ତ୍ରୀ ୯୫ –୨)

୧୦୦ରୁ ଅଧିକ – ୧ (ପୁରୁଷ - ୧୦୨)

ଏହି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ସେମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ,ଖାଦ୍ୟ, କର୍ମମୟ ଜୀବନ ପ୍ରଭୃତିର ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଛି । ସେଥିରୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସାଧାରଣ ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

ଖାଦ୍ୟ : ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଶାକାହାରୀ । ଦୁଇ ଜଣ ଆମିଷ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣ ଖାଆନ୍ତି । ଅଧିକ ପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଉଛନ୍ତି । ଘିଅ, ତେଲ - ଅଳ୍ପ ସାଧାରଣ ଓଡ଼ିଆ ଘରେ ଯେଉଁଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଯାଏ ତାହା ଏମାନେ ସବୁ ଖାଉଛନ୍ତି । ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଯାହା ରନ୍ଧାଯାଏ ତାହା ସେମାନେ ଖାଆନ୍ତି । ବୟସ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ୩ ଜଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟର ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ୫ ଜଣ କ୍ଷୀର ଦୈନିକ ପିଅନ୍ତି ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ : ସବୁ ବୟସର, ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ସମସ୍ତେ ଭୋରରୁ ଉଠନ୍ତି । ନିଜର ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ କରି କୌଣସି ପ୍ରକାର ପୂଜା କରନ୍ତି । ୫ ଜଣ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଜପ କରନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କର ଦୃଢ଼ ଭଗବତ୍ ବିଶ୍ୱାସ ।

କୁଅଭ୍ୟାସ : ଅଧିକାଂଶଙ୍କର କୌଣସି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ (ପାନ, ସିଗାରେଟ୍, ମଦ)ନାହିଁ । ୨ଜଣ ପାନ ଖାଆନ୍ତି ଓ ୨ ଜଣ ସିଗାରେଟ୍ ଖାଉଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୨୦ ବର୍ଷ ହେବ ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛନ୍ତି । କୁ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ତାହାର କୁପ୍ରଭାବ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ନାହିଁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବ୍ୟାୟାମ : ସମସ୍ତେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ସକାଳେ ଚାଲନ୍ତି । କେତେକ ଦୈନିକ ବଜାରକୁ ସଉଦା କରିବା ପାଇଁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ୫ ଜଣ ସ୍କୁଲ, କଲେଜରେ ଫୁଟବଲ୍,କ୍ରିକେଟ୍ ପ୍ରଭୃତି ଖେଳୁଥିଲେ ।

ଅବସର ବିନୋଦନ : ସମୟ କଟାଇବା ପାଇଁ ଟି.ଭି ଦେଖିବା, ଗୀତ ଶୁଣିବା, ତାସ୍ କିମ୍ବା ଚେସ୍ ଖେଳିବା, ବହି ପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । କେତେକ ବଗିଚା କାମ କରନ୍ତି । କେତେକ ସମାଜ ପାଇଁ କାମ କରନ୍ତି । ସେଥିରୁ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାନ୍ତି ।

ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ : ସମସ୍ତେ ନିଜର ଯୌଥ ପରିବାରରେ (ନାତି, ନାତୁଣୀ ସହ)ଉତ୍ତମ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ବୋହୂ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପରିବାର (ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ) ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ସ୍ୱାଧୀନ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ପାଇଁ ଅଲଗା ରହନ୍ତି । ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସଂପର୍କ । ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସହିତ ଚଳିବା, ଖେଳିବା, ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ପ୍ରଭୃତିରୁ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ବହୁତ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି ।

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ (Acts of daily life) : ସମସ୍ତେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ କରନ୍ତି । କେତେକ ବଜାରରୁ ସଉଦା ଆଣିବା, ବଗିଚା କାମ ପ୍ରଭୃତି କରନ୍ତି । ୩ ଜଣ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯିବା ବିଶେଷ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ କରନ୍ତି । ୧୦୨ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନକୁ ଯାଇ ଦୋକାନର ହିସାବ ବୁଝାସୁଝା କରନ୍ତି । ସେ କହନ୍ତି ଯେ କାମରୁ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି । କାମ କରନ୍ତି, ମାତ୍ର ବ୍ୟସ୍ତ, ବିବ୍ରତ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ୯୫,୯୩ ଓ ୯୦ ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ କରନ୍ତି ।

ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ : ଜଣଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି । ଡାଇବେଟିସ ହୋଇଥିବା ୩ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥିବାରୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ଜିନିଷ ମନେ ରଖିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା, ଚିନ୍ତା କରିବା ଶକ୍ତି ଓ ମନେରଖିବା ଶକ୍ତି ରହିଅଛି ।

ଏହି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କଲେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ତଥ୍ୟ ଜଣାପଡୁଛି, ଯାହା ପାଇଁ ସେମାନେ ୮୦-୯୦-୧୦୦ ବର୍ଷ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ଜୀବନ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କାମ୍ୟ । ସେମାନଙ୍କର ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ସବୁ ହେଉଛି –

* ଭୋରରୁ ଉଠି ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ କରି ପୂଜା କରିବା । ଭଗବତ୍ ବିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଆସେ ।
* ସାଧାରଣ, ସରଳ ଓ ନିରାମିଷ ନିୟମିତ ଆହାର ।
* ପ୍ରତିଦିନ ଚାଲିବା, ବଜାରକୁ ଯାଇ ସଉଦା କିଣିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମ ।
* ଯୌଥ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଳିମିଶି ରହିବା, ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା, ପରିବାରରୁ ବୟସ୍କ ଭାବରେ ସମ୍ମାନ ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।
* ମଦ, ସିଗାରେଟ୍ ପ୍ରଭୃତି କୁଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ ।

ମେରିଆବଜାର, କଟକ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜନ୍ମିଲେ ମରଣ ସତ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ମଣିଷ କିମିତି ଦୀର୍ଘକାଳ ବଞ୍ଚିବ, କର୍ମକ୍ଷମ ତଥା ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ନୀରୋଗ ରହିବ, ସେଇ ହେଉଛି ପ୍ରଶ୍ନ ।

ଭାରତ ସ୍ୱାଧୀନତା ପାଇବାଠାରୁ ଆଜି ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ଜୀବନ ହାର ବଢ଼ିଛି । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା, ପେନ୍‌ସନଭୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଛି ।

ତଦନୁଯାୟୀ ସମସ୍ୟାବି ବଢ଼ିଛି । ଯୌଥ ପରିବାର ଭାଙ୍ଗି, ଏକକ ପରିବାର ହେବା ସହିତ ଏହି ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ହେପାଜତ, ଯତ୍ନ, ଚିକିତ୍ସାର ସମସ୍ୟା ସହିତ, ସେମାନଙ୍କର ନିଃସଙ୍ଗତା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ପୁଅଝିଅ ଉଭୟେ କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଯିବାରୁ, ଜୀବିକାର ସଂଧାନରେ ସେମାନେ ବାପାମାଆଙ୍କ ପାଖରେ ରହି ନ ପାରୁ ଥିବାରୁ ସମସ୍ୟା ଆହୁରି ଗୁରୁତର ହୋଇଛି ।

ସେଇ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଉଦ୍ୟମ ହେଉଛି ଏହି ପୁସ୍ତକ ସଂକଳନ । ଡାକ୍ତରମାନେ କହିବେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା, ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସକମାନେ କହିବେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ କିଛି ବୟସ୍କ କହିବେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ-ଶୈଳୀ ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ କର୍ମକ୍ଷମ କରି ରଖିଛି ।

ବୟସ ହୋଇଛି ସତ୍ୟ କିନ୍ତୁ ବୁଢ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହାହିଁ ଏ ବହିର ଲକ୍ଷ୍ୟ । କାରଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ରୋଗ, ବୟସ ହେବା ସହ ଏହାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ।

ISBN 81-7411-636-2
9788174116369

ବିଦ୍ୟାପୁରୀ

ବାଲୁବଜାର, କଟକ ୭୫୩୦୦୨

www.vidyapuri.com

Digitized by PPRACHIN, SOA